

ПСИХОЛОГИЯ

PSYCHOLOGIES

ДИВАН

Джулия Робертс

“Замужество —
мой самый правильный
поступок”

ПОДАРКИ

В чем их
тайный
смысл

ВЗГЛЯД

У меня
токсичная
подруга

ДОСЬЕ

**БОЛЬШЕ ДОВЕРЯТЬ
СЕБЕ И ДРУГИМ**

РЕСУРСЫ

- Еда —
метафора
любви
- Мандалы:
сделать дом
уютным

**МОЯ
ИСТОРИЯ**

“Я решила
рожать
одна”

D: 6€; A/B/E/GR/NL/I/L: 6,5€; CY: 6€;
CH: 11 CHF; CZ: 199 CZK; SK: 7,1€

ISSN 1817-4582

18012

9 771817 458209

LANCÔME
PARIS

Аромат счастья

La vie
est belle

Who will you make *happy today?**

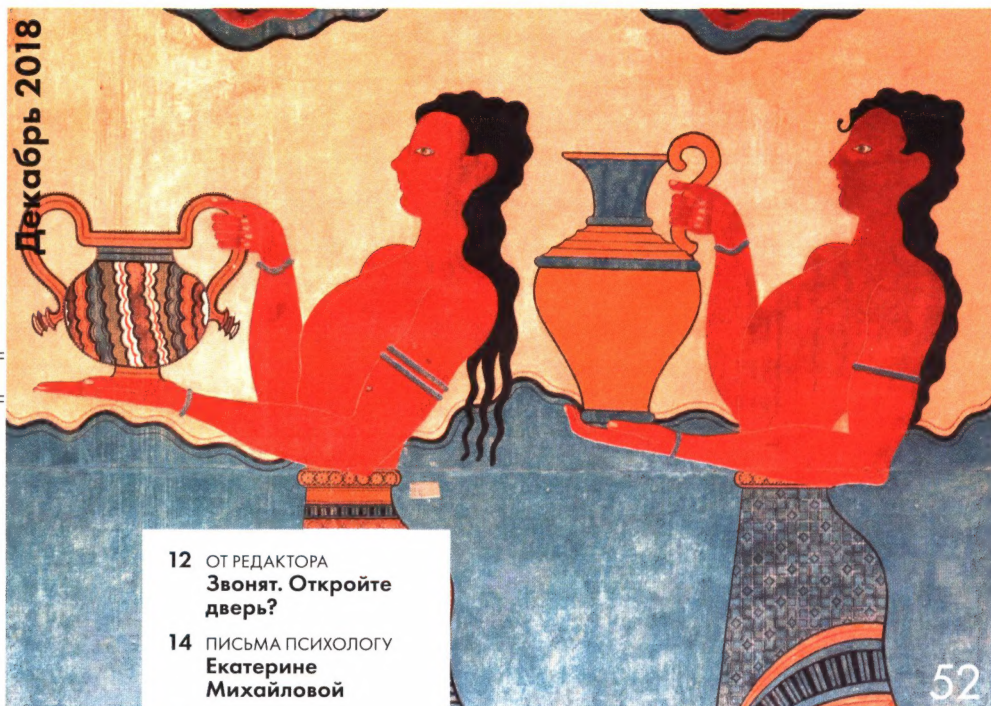




Реклама

Кого вы считаете счастливым человеком?

Декабрь 2018



12 ОТ РЕДАКТОРА
Звонят. Откройте дверь?

14 ПИСЬМА ПСИХОЛОГУ
Екатерине Михайловой

18 ПИСЬМА ДЕТСКОМУ
ПСИХОЛОГУ
Александрю Покрышкину

20 НАВИГАТОР
Как жить после предательства близкого

Взгляд

36 ДУХ ВРЕМЕНИ
Такой разный оргазм

38 СТЕРЕОТИП
«Все богатые – нечестные люди»

40 КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА
Александра Котта

42 КУЛЬТУРОГРАММА
У меня токсичная подруга

44 БОЛЬШОЙ ЭКРАН
«Суспирия»

48 КНИГИ
Новинки для взрослых и детей

Подробности

52 НАБЛЮДЕНИЕ
Тайный смысл подарков

60 РАБОТА
Вас уволили: что делать?

66 САМОАНАЛИЗ
Не умею выбрасывать вещи

70 МОЯ ИСТОРИЯ
«Я решила, что буду рожать одна»

74 ПЕРВЫЙ СЕАНС
С ВЛАДИМИРОМ
ДАШЕВСКИМ
«Мне себя маловато»



24 Диван ДЖУЛИЯ РОБЕРТС

*“У моей
одержимости
есть
границы”*



Фото: Alexi Lubomirski / Trunk
Archive / PhotoSeno

DOLCE & GABBANA

The Only One



НОВЫЙ
ЖЕНСКИЙ АРОМАТ



Вкус жизни

- 102 КРАСОТА**
Кому верить
в индустрии
красоты
- 106 СТИЛЬ**
Украшения
со смыслом
- 108 ЭФФЕКТ**
Торжество матовой
помады
- 110 ОБРАЗ**
Изабелла
Расселлини
- 112 ЭТАЛОН**
Роза против
морщин
- 114 МОТИВ**
Аромат мечты
- 116 РЕЦЕПТЫ**
Датская кухня



Ресурсы

Психотерапия,
здоровье,
развитие

- 128 ЗДОРОВЬЕ**
Мы едим, потому
что хотим любви?
- 132 ПСИХОТЕРАПИЯ**
Когда ребенка
стоит вести
к психологу
- 136 МЕСТО СИЛЫ. ПЕРУ**
Оторваться от земли
- 138 МАНДАЛЫ**
Дом, жилище, уют
- 140 КНИГИ**
Библиотерапия
- 144 СОБЫТИЯ**
В этом месяце
- 146 ВОПРОСЫ КЛАССИКУ**
«Вишневый сад».
А. П. Чехов

Досье

БОЛЬШЕ ДОВЕРЯТЬ СЕБЕ И ДРУГИМ

- 82 Анализ**
Почему мы хотим держать все
под контролем?
- 88 Семья**
Три поколения: как уважать
друг друга
- 94 Практикум**
6 шагов к внутренней свободе
- 96 Тест**
Что мешает вам расслабиться?



ПОДПИШИТЕСЬ
НА ЖУРНАЛ
PSYCHOLOGIES



Первые 35 читателей, оформившие подписку, получат туалетную воду La Vie Est Belle L'Éclat от Lancôme. В букете аромата переключаются ноты ириса, пачули и апельсина, а вместе с ними мускусные и амбровые оттенки.

Подробнее об акции на с. 34

ВОЛЬНАЯ ТЕМА

- 58 СТАНИСЛАВ МАЛАНИН** Побег человека-невидимки
- 68 АННА АРКАТОВА** Как я выгляжу – самый простой тест
- 73 ГРИГОРИЙ ГОРШУНИН** Невозможное возможно?
- 135 ЕЛЕНА ПОМАЗАН** Жить в твоей голове



KENZO PARIS

ООО «Селдико», ОГРН 1127739491578. Контактный центр по вопросам. Доставка и обслуживание. Реклама.

L'EAU
KENZO

ДЛЯ НЕЁ ДЛЯ НЕГО





Si
passione

GIORGIO ARMANI



Новый аромат

PSYCHOLOGIES

PSYCHOLOGIES.RU

ООО «ХЕРСТ ШКУЛЕВ ПАБЛИШИНГ»

Главный редактор Наталья Бабинцева
Арт-директор Дмитрий Осипов
Шеф-редактор Ольга Сувильская
Контент-редактор Ольга Кочеткова-Корелова
Директор отдела красоты Мария Тараненко
Редакторы отделов Алла Ануфриева («Взгляд»), Галина Черменская («Досье»)
Редакторы Анастасия Зарилова, Елена Луговцова
Фоторедактор Полина Величко
Дизайнер Ульяна Жогло
Корректор Елена Малыгина
Ассистент редакции Валентина Кузнецова

Редакция сайта: Дина Бабаева (главный редактор), Дарья Дробжева, Полина Архипова (редакторы), Ксения Куколева (контент-редактор)

Переводчики: Денис Бондаревский, Галина Северская

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ И РЕДАКЦИЯ

ООО «Херст Шкулев Паблшинг», Российская Федерация, 115162, г. Москва, ул. Шаболовка, д. 31, стр. 6, т. (7 495) 633 5633, факс (7 495) 633 5795. E-mail: info@psychologies.ru

ДИРЕКЦИЯ

Президент Виктор Шкулев
Исполнительный директор Алексей Овчинников
Бренд-директор Артем Амелин
Директор по маркетинговым исследованиям Алексей Овчинников
Корпоративный директор по распространению Алексей Абраимов
Корпоративный директор по фотографии Анна Павельева
Руководитель отдела депоничной подготовки Николай Березников
Директор по производству Александр Кондаков

ПЕЧАТЬ

ООО «ИДМ-Печать», Россия, 188640, Ленинградская обл., г. Всеволожск, Всеволожский пр., 114

ОТДЕЛ РАСПРОСТРАНЕНИЯ

т. (7 495) 633 5633, факс (7 495) 633 5795, e-mail: distribution@hspub.ru

«PSYCHOLOGIES (ПСИХОЛОДЖИС) – РУССКОЕ ИЗДАНИЕ» № 35. Ежемесячный психологический журнал. 16+

Издается с января 2016 года. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС77-63523 от 02 ноября 2015 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

Главный редактор – Наталья Валентиновна Бабинцева.

Номер заказа полиграфического предприятия: 25-16/117.

Подписной индекс: ЗАО «АПР» 18123.

Дата выхода в свет: 16.11.2018. Свободная цена.

Тираж: 133 000 экземпляров. Copyright © 2016, ООО «Херст Шкулев Паблшинг», Россия.



Тираж сертифицирован Бюро тиражного аудита – ABC
press-abc.ru

При обнаружении экземпляра журнала с полиграфическим дефектом просим обращаться для бесплатной замены в течение 45 дней после выхода номера по т. (7 495) 633 5732 или e-mail: replacement@hspub.ru

Зарегистрированный товарный знак PSYCHOLOGIES является собственностью компании GROUPE PSYCHOLOGIES SASU. Copyright © 2002. Юридический адрес: 2-8, rue Gaston Rebuffat, 75019 Paris, France. Категорически запрещается воспроизводить, полностью или частично, статьи и фотографии, опубликованные в PSYCHOLOGIES. Издатель не несет ответственности за содержание рекламных объявлений. PSYCHOLOGIES не несет ответственности за присланные материалы. Рукописи, не принятые к публикации, не возвращаются. PSYCHOLOGIES, Россия, публикуется по лицензии GROUPE PSYCHOLOGIES SASU, 2-8, rue Gaston Rebuffat, 75019 Paris, France.

ООО «ХЕРСТ ШКУЛЕВ МЕДИА»

ДИРЕКЦИЯ

Президент Наталья Шкулева
Директор по рекламе Ирина Василенко
Менеджеры по рекламе Екатерина Липова, Инна Прокофьева
т. (7 495) 633 5634, факс (7 495) 981 3911, e-mail: adv@psychologies.ru

Коммерческий директор интернет-департамента
Дмитрий Лидский
Директор по маркетингу Анна Мотылькова
Специалист по маркетингу Ася Савинцева

Финансовый директор Олег Бобылев
Коммерческий директор Hears! Shkulev Media
Анна Клопова
Корпоративный HR-директор Тамара Шкулева
Корпоративный директор по правовым вопросам
Юлия Ципилева
Корпоративный директор по производству и IT
Эразм Конохов

ДЕПАРТАМЕНТ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

Директор Ирина Маханева
Старший менеджер специальных проектов
Анастасия Терехова
Менеджер Надежда Поторокина
Руководитель отдела производства специальных проектов
Николай Крупенченко
Руководитель отдела дизайна макетов Мария Шумакова
Координатор дизайна макетов Татьяна Лапунова
Дизайнер по рекламе Татьяна Васильева
PR-менеджер Дарья Хромова

ООО «Херст Шкулев Медиа», Российская Федерация, 115162, г. Москва, ул. Шаболовка, д. 31, стр. 6, т. (7 495) 981 3910, факс (7 495) 981 3911, info@hsmedia.ru



psychologies.ru

Чтобы перейти на сайт прямо сейчас, снимите этот QR-код с помощью смартфона или планшета, предварительно установив приложение типа Flashcode или Mobiletag.

PSYCHOLOGIES

President & CEO, Editorial director Arnaud de Saint-Simon
2-8, rue Gaston Rebuffat, 75019 Paris, France
tel.: +33 01 44 65 58 03,
+33 06 74 88 47 81

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

President David Carey
Senior Vice President, CFO and General Manager Simon Horne
Senior Vice President, Business Development Jay McGill
Senior Vice President, International Publishing Director Jeannette Chang
Senior Vice President, Editorial Director Kim St. Clair Bodden
Executive Director, Editorial Astrid O. Bertoncini

HEARST SHKULEV Publishing

HEARST SHKULEV Media

СВОЙ
В ЛЮБОЙ СРЕДЕ

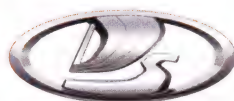


LADA Xray Cross

Клиентская служба / LADA помощь на дороге (24/7)

8 800 700 52 32

lada.ru



LADA

НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ

Звонят. Откройте дверь?



Наталья Бабинцева,
главный редактор

«ПОНАЧАЛУ ЖИЗНИ БОЯЛАСЬ, потом смерти. Всегда чего-то боялась», – говорила она. Героиня рассказа Рэя Брэдбери «Смерть и дева» раньше казалась мне слабачкой. Первые 90 лет старушка была вполне последовательна, провела их взаперти, не открывая ни ветру, ни дождю, ни воробьям, ни мальчишкам. В каждом желающем войти она видела смерть, не доверяла никому, в первую очередь – себе. Но стоило загорелому юноше в костюме белом как снег появиться на пороге, как старушка засомневалась. Он предложил ей выпить эликсир, который вернет ей молодость на сутки. Но для этого нужно было открыть дверь. Первая ночь и первый день после того часа, как ей исполнилось 18, – слишком лакомый кусок даже для такой последовательной особы. И она доверилась красавцу...

Не проходит и дня, чтобы передо мной не встал вопрос доверия. И долгое время все было довольно однозначно: **хочешь сделать что-то хорошо – сделай это сам**. Особенно если это «что-то» касалось работы. «Не будешь делегировать полномочия – мы тебя скоро потеряем», – предупредил меня коллега

на одном из прошлых проектов. Но я не послушала и через несколько месяцев сидела в кабинете главного редактора (@anna_marieclairussia, привет!) с заявлением об уходе, перегоревшей батареей внутри, ненавистью к себе и к миру. «Понимаешь, даже если я подпишу заявление, ничего не изменится, – сказала Аня. – Ты придешь в другой проект, и все повторится. Попробуй довериться, распредели обязанности, пусть даже кто-то сделает ошибку». Я попробовала и вошла во вкус, прекратив пахать по 14 часов в сутки. Тут же появились новые ресурсы и желание продолжать.

А с личным доверием все по-прежнему сложно. Каждый раз, когда я приоткрываю дверь, хочется, чтобы загорелый юноша в костюме белом как снег – кто бы ни скрывался под этой маской – **не обманул, не обидел, не сделал больно. И, что греха таить, чаще всего проще эту дверь вообще не открывать**. Не быть слабачкой. Не подпускать никого нового близко, потому что вероятность разочароваться слишком велика. Не пропустить момент, вовремя закрыться или бежать от кого-то старого, не дожидаясь, пока обманут, подведут, забудут... И так еще 90 лет до следующего посетителя.

«Я больше не могу тебе доверять», – написала я полгода назад близкой подруге в ситуации, когда считала, что меня обидели смертельно. Убийственные слова казались равновеликим ответом. А сейчас, когда я кладу эти слова на одну чашу весов, а на другую – свои болезненные отношения с доверием, понимаю, что доверять могу. Хотя бы в ближайшие 90 лет.

A woman with short brown hair is sitting on a dark wooden table, smiling broadly. She is wearing a sleeveless, light-colored dress with long, white fringe. She is holding a black clutch bag in her left hand and wearing black high-heeled shoes. The background is warm and festive, with a large potted plant, a vase of flowers, and a patterned curtain. The floor is tiled with a geometric pattern.

Эконика

НОВОГОДНЯЯ КОЛЛЕКЦИЯ

ekonika.ru



Екатерина Михайлова,
психотерапевт,
автор книг *Вчера
наступает внезапно,*
*Я у себя одна, Психолог
для невидимки* (Класс,
2009, 2014, 2015).

Каждый месяц она
отвечает на несколько
писем из нашей почты.

ПИШИТЕ ЕЙ
Россия, Москва,
107045, а/я 64,
Psychologies;
по электронной почте
info@psychologies.ru
или на наш сайт
Psychologies.ru

Ваши вопросы

Хочу познакомить бывшую жену со своей девушкой

Мы разошлись почти год назад после 23 лет брака, но хорошо общаемся. Сын 18 лет прекрасно ладит с моей новой девушкой (ей 28 лет). Бывшая жена отказывается знакомиться с ней, мол, ты счастлив – и этого достаточно. <...> Хотелось бы, чтобы важные для меня люди увидели друг друга. Артем, 45 лет, Санкт-Петербург

Мирный и цивилизованный развод – редкость, но вам с женой это удалось. Для полноты картины осталось, чтобы «важные для вас люди» составили гармоничную композицию. Артем, при всем вашем нынешнем благодушии и некоторой даже эйфории не следует путать голливудский хеппи-энд и реальность. Со времени развода года не прошло, «останки» прошлого брака еще толком не оплаканы и не упокоены. 23 года совместной жизни стоят большего уважения. Это дольше, чем вся жизнь вашего сына, и лишь немногим меньше всей жизни нынешней девушки. **Не худо было бы и вам подумать, что бывшая жена испытывает на самом деле и зачем ей теперь продолжать эту игру по вашим правилам.** Вы как будто хотите, начав новую жизнь, не потерять ни грамма старой, в реаль-

ности это обычно не удается. Ваша семейная система прекратила свое существование. Сын вырос, у него будет своя жизнь – и уж поверьте, она окажется для него важнее, чем перипетии родительского развода. Вашим новым отношениям – без году неделя; никто не знает, что вас ждет в будущем. Взрослый человек тем и отличается от ребенка, что давно понял: мир не вращается вокруг него. Как бы ни мила была вам картина всеобщей идиллии на развалинах брака, было бы уместно с «командообразованием» не торопиться, бывшую жену поблагодарить и не дергать – дать времени все расставить по своим местам.

Подруга учит других, как стать счастливыми, а потом звонит мне и рыдает

Подруга бросила работу финансиста и ведет женские тренинги. В соцсетях пишет, как у нее все прекрасно, а мне жалуется: то денег нет, то один мужчина ушел, то другой. Как можно учить счастьем других? Советую ей вернуться в финансы, раз детей кормить не на что. Обижается: я подрубая ей крылья. Елена, 38 лет, Самара

Мы живем в интересное время: возможностей море, искушений тоже. Я знаю довольно много людей, у которых реально получилось построить новую жизнь, но начинали они с серьезного многолетнего обучения. Не спешили бросать поднабившую, но надежную работу, рассчитывали силы, время и деньги. Если уж у экономиста возникло непреодолимое желание стать консультирующим психологом или фотографом, надо понимать, что это тяжелый путь. К счастью, можно оставаться любителем, посещая тренинги и просто увлекаясь фотографией. Ваша подруга, похоже, споткнулась об иллюзию красивого занятия, образа жизни «ню-эйдж»... но праздники заканчиваются. А поскольку образ «продвинутой» уже был обнародован, возник тот неприятный контраст, который вас смущает. **Вы своим жестким реализмом ее, конечно, загоняете в угол: ну куда ей, бедняге, деваться, она же всего-то спутала увлечение с призванием, а посты в соцсетях – с реальностью.** И ей, конечно, несладко: опереться не на что, а возвращение в офис кажется позорной капитуляцией. Специалисты помогающих профессий, когда у них возникают личные или профессиональные трудности, не мучают подруг, а обращаются к своему психологу, коучу или супервизору. Любая, даже самая проблемная ситуация может стать источником лучшего понимания себя: мы взрослеем и растем. И я не исключаю, что противоречия и метания вашей подруги – часть этого процесса.

**Мощные самодостаточные формулы.
Работая в синергии, становятся
еще эффективнее.**



ЗАЩИТА

НОВЫЙ ULTIMUNE — концентрат, восстанавливающий энергию кожи. Наша культовая сыворотка для защиты кожи стала сильнее, чем когда-либо. Обновленная формула активно борется с проявлениями воздействия внешних агрессивных факторов. Защита — первый этап любой программы антивозрастного ухода за кожей.



ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Для максимального результата применяйте Ultimune в комбинации с одним из увлажняющих антивозрастных кремов линии Bio-Performance.

С GLOW REVIVAL — интенсивным многофункциональным корректирующим кремом — для борьбы с морщинами и сохранения сияния кожи.

В сочетании с LIFT DYNAMIC — лифтинг-кремом интенсивного действия — для повышения упругости кожи, а в комбинации с легендарным ADVANCED SUPER REVITALIZING — улучшенным супервосстанавливающим кремом — для сокращения видимости первых признаков старения.

**Откройте для себя самый
эффективный дуэт антивозрастных средств.
Молодость кожи теперь под защитой на долгое время.**

SHISEIDO
GINZA TOKYO

Устала от «второй смены» дома

После работы дома «встаю у станка»: еда, стирка, глажка, проверить уроки сына 10 лет. Муж периодически в поисках заработка, но позволяет себе и в бар, и на футбол сходить. Когда задерживаюсь на работе, наказывает молчанием, упреками. Как заставить мужа помогать – если не деньгами, то хотя делами по дому и с сыном?

Эльвира, 42 года, Калининград

Картина домашней жизни, где жена «встает к станку», а муж во всем этом не участвует, но чем-то всегда недоволен, знакома многим. Несправедливое разделение обязанностей – только часть вашей истории. Другая, и очень важная, часть – это ощущение тупика, ловушки: младшему сыну десять, еще растить и растить, на работе отчет, муж наказывает молчанием и упреками, вы оба друг на друга давно и сильно обижены, сбежали бы, да куда тут сбежишь, когда младшему десять, еще растить и растить... и так далее. Вы оба относитесь к дому и его делам как к каторге, только один «заклученный» выкладывается по полной, а другой умеет откосить от принудительных работ по уборке территории и проверки уроков. Эльвира, что-то здесь не так. Традиция такого отношения к дому и домашним имеет свои исторические корни, но это негласный «контракт», где оба имеют свою – негласную же – вторичную выгоду. Он может оставаться своего рода «третьим ребенком», как бы неудачным старшим сыном, который все никак не встанет на ноги и сидит на шее. Отношения построены на постоянной попытке «вручить» другому чувство вины: он всегда виноват в своей бесполезности, она – в попытке всех «построить», жесткости и неласковости. Вы могли расстаться, изменить правила, попробовать не следовать «каторжной» традиции или, наоборот, ее принять и полюбить – есть женщины, говорящие об избалованных мужьях с нескрываемой гордостью. Вы оба выбрали другое. Но позаботиться о себе – пусть даже в ущерб глажке, о ужас! – никогда не поздно, даже если это нарушает привычные правила внутреннего распорядка.

Нравится парень, но не знаю, как об этом сообщить

Недавно был концерт в музыкальном училище. На одного из выступавших (он старше меня лет на 6-7) я раньше толком не обращала внимания, но как только он запел – прямо мурашки по коже. <...> Хотела завязать разговор в чате, но боюсь получить отказ. Как потом ему в глаза смотреть? Наталья, 19 лет, Москва

Наталья, наверняка у вашего поколения существует для таких случаев свой «сетевой этикет», который вы интуитивно чувствуете и опасаетесь нарушить. Но ваш герой не произвел бы на вас ни малейшего впечатления, если б не запел. Возможно, влюбились вы не в человека, а в голос и талант. Вы музыкант, хоть и начинающий, и для вас аура музыкальной одаренности важнее, чем для большинства девушек. Мне кажется, первая мысль – написать ему, что вам понравилось выступление и его необыкновенный голос – была в чем-то вернее остальных. То, что момент упущен, не страшно: будут и другие. Вы очень уж много размышляете над тем, кто что подумает. Можно так измучить себя всеми этими сомнениями, что уже никакого молодого человека не захочешь, утопая в фантазиях о том, как что-то пойдет не так. Я бы подумала прежде всего, как разобраться в собственных эмоциях и отделить одни «мурашки по коже» от других, то есть не путать восхищение данными с восхищением другого рода. А для этого как минимум надо побывать на еще одном его выступлении и послушать не только его, но и себя. Я бы сказала, прежде всего себя. В юности мы часто принимаем за влюбленность что-то, что по внешним признакам похоже, но ею не является, – и хотя это тоже позитивное и достойное переживание, но все же оно другое, и обращаться с ним стоит иначе.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ
вопросов
и ответов читайте
на сайте
Psychologies.ru

КАРЛИТ ДЛОСС


PERJAMIA



*#BrillianceForAll**

ОТКРОЙТЕ ДЛЯ СЕБЯ НОВОГОДНЮЮ
КОЛЛЕКЦИЮ SWAROVSKI

*СИЯНИЕ ДЛЯ ВСЕХ


SWAROVSKI

SWAROVSKI.COM



**Александр
Покрышкин**

Детский психолог,
игровой терапевт,
специалист DIR/
Floortime (сертификат
ICDL)

У вас есть дети
(свои или приемные)
или внуки и появились
вопросы о взаимоотно-
шениях с ними?

ПИШИТЕ ЕМУ

Россия, Москва,
107045, а/я 64,
Psychologies;
по электронной почте
info@psychologies.ru
или на наш сайт
Psychologies.ru

Ваши вопросы

Дочь не ценит моих усилий, пачкает одежду и квартиру

Я воспитываю 10-летнюю дочку, работаю на двух работах, бывший муж не помогает. Мы вместе ходим в кино, ездим на лошадиную ферму, отдыхаем на море, читаем книжки. <...> Но ребенок словно не ценит того, что имеет: то новые шорты вымажет в краске, то всю квартиру испачкает в муке. Как не превратиться в вечно орущую маму? Юлия, 34 года, Кострома

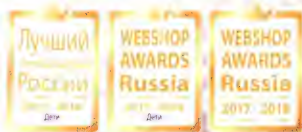
Юля, здесь все-таки важно понять: специально ли девочка «вредит», пачкая одежду и квартиру? Если да, то стоило бы обратиться к детскому психологу. Но дети даже в 10 лет еще не могут достаточно хорошо себя контролировать, чтобы идеально мыть руки, не портить одежду. Ребенок лишь входит в прекрасный мир аккуратных вещей и мелких пятен. **Скорее всего, дочка уже догадывается, как в вашем доме появляются деньги. И вряд ли ей приятно видеть, что мама расстраивается из-за испорченной одежды.** А еще представьте: чтобы приготовить еду, нужно контролировать, как льется вода, куда ты ставишь пакет с мукой, как ты плотно его закрыл, как ты высыпал муку, как начинаешь раскатывать тесто скалкой... Это и взрослому

сложно, не каждый человек может аккуратно готовить и убирать за собой. Вспомните: в каких обстоятельствах происходят казусы? Скорее всего, для нее это моменты творчества. Если вы точно знаете, что дочка будет рисовать, то не стоит ее наряжать в бальное платье – выберите юбку или шорты, которые не жалко испачкать краской. Так вы сможете ей быстрее научиться быть аккуратной. Похоже, что вам, Юля, трудно одной справляться со всеми делами, вы устаете на двух работах, делаете все, чтобы быть идеальной мамой. Можно ли чем-то пренебречь? Попробуйте позаботиться о себе. Что помогает вам отдыхать и восстанавливаться? Может, это прогулка по парку или горячая ванна. Возьмите для себя тайм-аут хотя бы на полчаса в день. Дочка вас точно поймет.

Сын шести лет пишет откровенные записки

Сын иногда остается с двоюродной сестрой у моей мамы. Однажды она показала мне записку: «Маша самая сексуальная девочка. Хочу сэкса с тобой». Бабушка в шоке: мол, рано такое в 6 лет, надо к врачу. Как поговорить с сыном, чтобы не травмировать его? Ирина, 28 лет, Ростов-на-Дону

То, что ваш сын, Ирина, в 6 лет умеет писать и читать, – очень хорошо. В этом возрасте дети уже начинают проявлять интерес к своему телу, у них возникают первые эротические мысли, о чем писал еще Зигмунд Фрейд. В поле внимания мальчиков и девочек могут попадать братья и сестры. Понятно, что вы все волнуетесь. Но что ребенок знает про секс? Что он имеет в виду? И уж конечно, не надо ругать его и делать глобальных выводов. В наше время, когда по телевизору, в интернете или в разговорах взрослых говорят и пишут все что угодно, шанс услышать что-то «не то» от ребенка очень велик. Возможно, его переполняли чувства, но он их выразил так, как сумел, как слышал от кого-то и считал эту форму вполне приемлемой. **Скорее всего он слово «секс» использовал интуитивно, не вкладывая подлинного смысла, и вместо «Маша, ты красивая девочка, ты мне нравишься» написал свой вариант.** Мы, взрослые, часто понимаем под словом «сексуальная» именно «красивая, яркая, привлекательная». Важно поговорить на доступном этому возрасту языке о том, что такое секс и почему дети им не занимаются. «Похоже, тебе нравится Маша, это нормально. Но ты написал записку. И меня это взволновало. Ты хотел сделать Маше комплимент. Да, у тебя красивая сестренка, и ты можешь ею гордиться. Попробуй сказать ей об этом по-другому, как брат: «Машенька, какие у тебя красивые и блестящие волосы!» Или «Какое яркое у тебя платье и туфли».



МЫ ЗНАЕМ, ЧЕГО ХОТЯТ ДЕТИ

Д Е Т О К



***456**

МТС-Бизнес-Мобильный ТЕЛЕ2

www.toy.ru

8 (800) 500 2370

РЕКЛАМА 0+ ООО "Той.ру" 144000, Московская область, г. Электросталь, ул. Красная, д. 30Б, пом.7 ИНН: 5036155925 ОГРН: 1165074050745



PSYCHOLOGIES.RU

Боль моя, ты покинь меня

Как жить после предательства близкого человека? Как справиться с болью, где найти новые смыслы, чтобы идти дальше? Когда друг, коллега, родственник или любимый нарушил обещание, шок, который мы испытываем, посылает телу и психике сигнал: мы больше не в безопасности. Страдает уверенность в себе, мы ощущаем себя брошенными. Это рана, исцеление от которой иногда занимает годы. И она тем тяжелее, чем ближе был нам человек и чем больше сил мы вложили в отношения. В первую очередь нужно понять, что мы не сошли с ума и не одиноки. Возможно, кажется, будто если мы признаем, что происходит у нас внутри, нас осудят или начнут жалеть. Но изоляция от других лишь усугубляет проблемы. Сейчас нам как никогда нужна поддержка. Исцеляя травму, мы заново научимся доверять другим, чувствовать себя в безопасности, любить и открывать сердце. Но главное, больше не позволим пережитому предательству управлять жизнью. Случившееся все равно останется одной из значимых глав жизненной истории, но оно больше не будет полностью подчинять ее себе.

Подробности – на Psychologies.ru в материале «Как жить после предательства близкого человека».

ИССЛЕДОВАНИЕ

Как расположить к себе любого человека

Находиться в гармонии с окружающими для нас не менее важно, чем в гармонии с собой. Что нужно сделать для создания доверительного союза? Психолог Екатерина Счастливая предлагает, во-первых, принимать человека таким, какой он есть: принятие порождает глубокие, доверительные отношения. Во-вторых, свести категоричность к минимуму. Любая оценка субъективна и несет в себе жизненный опыт, мировоззрение и характер того, кто оценивает. И к оцениваемому это не имеет никакого отношения. Вместо критики есть смысл давать обратную связь: «В том, что ты сделал, мне понравилось это», «Если бы я был на твоём месте, я бы изменил это». И с уважением относиться к заслугам других людей.

Больше советов – в материале «7 верных способов расположить к себе любого человека».

ЦИТАТА

«Когда вы работаете над достижением цели, то осаживаете себя. Вы говорите: «Я еще недостаточно хорош, но буду таким, когда добьюсь своего». Вы приучаете себя откладывать счастье до того момента, пока не достигнете заветного рубежа».

Блогер Джеймс Клир о том, почему ставить цели... вредно.

ЦИФРА

88 240

человек прочитали заметку «Не спешите расставаться с мужем»

ОРИЕНТИРЫ

Есть ли жизнь после 45?

Конечно, есть! И в наших силах наполнить ее радостью и новыми смыслами. Важно принимать себя и возраст. Быть открытым новым контактам. Не терять готовность к развитию и обучению – можно даже овладеть новыми навыками. Имеет смысл провести ревизию отношений с детьми, внуками, старыми друзьями. Обрести внутреннюю гармонию... Словом, нужно жить, а не доживать. И тогда вторая половина жизни будет такой же счастливой, как и первая.

«Вторая половина жизни: как наполнить ее смыслом и счастьем» на нашем сайте.

ECCO SOFT 7 TRED

КОМФОРТ X КАЧЕСТВО



ЕCCO SOFT 7 TRED – ОЩУТИТЕ МЯГКОСТЬ

Зимние прогулки станут еще комфортнее с сапогами ECCO Soft 7 Tred. Взяв за основу традиционные лапландские ботинки, дизайнеры бренда ECCO создали обновленную версию зимней обуви еще более комфортной и прочной, чем раньше. Подкладка из натуральной овечьей шерсти поможет сохранить тепло ваших ног даже в самые сильные морозы. Верхняя часть ботинок сделана из промасленного нубука, который обладает водоотталкивающими свойствами и повышенной износостойкостью. А прочная подошва позволяет сохранить отличное сцепление даже с самой скользкой поверхностью.



«Объем моей кожи восстановлен!»

Ева Лонгория

1-Я ГАММА СРЕДСТВ С РЕКОРДНОЙ КОНЦЕНТРАЦИЕЙ ГИАЛУРОНОВОЙ КИСЛОТЫ*

REVITALIFT

ФИЛЛЕР [+ ГИАЛУРОНОВАЯ КИСЛОТА]

СЫВОРОТКА

Заполняет морщины, через 4 недели
кожа выглядит заметно моложе¹

НОВИНКА

ГИАЛУРО-МАСКА

Восстанавливает объем
и повышает упругость на 22%²

ДНЕВНОЙ УХОД

Значительно сокращает морщины,
овал лица подтягивается на 8%³

REVITALIFT
N1
АНТИВОЗРАСТНАЯ
ГАММА⁴

Ведь Вы этого достойны.
L'ORÉAL
PARIS

* Средние значения по данным L'Oréal Paris. ¹ Клинический тест, 40 респондентов. ² Клинический тест, 53 респондента. ³ Тест самостоятельной оценки, 53 респондента. ⁴ Тест эффективности ухода за кожей лица для женщин на рынке масс-маркет. Данный расчет частично основан на данных панелей Nielsen, IRI и SRI по продажам в натуральном и денежном выражении за период ноябрь 2016 - октябрь 2017 в 39 странах мира, составляющих 82% общемирового национального дохода. Реклама.

“У моей
одержимости
есть
границы”

Джулия Робертс

Текст Сандра Моррис
Sandra Morris/FAMOUS Features

Подготовила Виктория Белопольская

Название ее последнего большого проекта, сериала, звучит странно – «Возвращение домой». Ведь для работы ей пришлось как раз выйти из дома, покинуть на время семейную жизнь, в которую она ушла с головой. Казалось, она склонна оставить в прошлом и славу, и карьеру. Но для Джулии не существует прошлого. А только вчерашнее настоящее.

Наша встреча назначена на 10 утра в Малибу, ресторане с таким голливудским названием – Sunset («Закат»). Одна из его стен, выходящая на океан, – сплошь окно, и я наблюдаю эту бесконечную синюю свободу, эту неограниченность, эту стихию открытого пространства. Я вижу тут некоторую рифму места и времени: мне предстоит интервью со звездой, которой миновало 50, и как тут не вспомнить классический «Сансет-бульвар», в котором стареющая актриса отчаянно отстаивала свое место на Олимпе голливудской славы. Но моя собеседница совсем другая: она не держится за статус звезды и спокойно восприняла бы закат карьеры. Она сама водит мерседес, грозный черный пикап, куда умещается не только все ее семейство, где трое тинейджеров, но и, как свидетельствует героиня, «результаты нашего вечного продуктового шоппинга, а также доски для серфинга – летом, лыжи – зимой, чемоданы и все эти важнейшие предметы имени Тома Сойера, которые так нужны подросткам».

Она сама занимается этим самым шоппингом, сама возит детей в школу, в их семейном доме здесь в Малибу все делают уборку сами. У Робертс нет и не было нянь, ассистентов и водителей. В образе жизни обычного человека она видит не цепь

хлопот, к чему так склонны мы, а свободу, неограниченность, стихию открытого пространства только своей жизни – вне красных дорожек и публичности.

Она заходит в ресторан, я привстаю, чтобы дать ей знак, что я тут, она снимает черные очки и обнажает лицо пре- >>





>> красной немолодой женщины, которая и не старается выглядеть моложе, — с морщинками на лбу и вокруг глаз, они кажутся морщинками улыбок и мудрости, с большими глазами, и в них материнская внимательность... Робертс деловито кивает и быстрым шагом направляется ко мне, будто ей нужно сделать вот сейчас очередное дело. И сделать быстро. Что сама Робертс объясняет тут же, не миндальничая.

Джулия Робертс: Ох, жизнь с тремя детьми воспитывает организованность. Я вечно боюсь опоздать и в возможном опоздании подозреваю... вас, ну, всех, с кем назначены встречи. Ведь это собьет жизнь с оптимального ритма, что серьезно, когда у тебя разновозрастные дети и у каждого свое расписание.

Psychologies: Извините за бестактность, но я даже читала нелестное про вас в обычно дружественных к вам таблоидах. Будто в безоблачном 16-летнем браке возникли разногласия примерно из-за этого — из-за вашей мании следования расписанию, то есть склонности к тотальному контролю...

МАТЕРИНСКИЙ ИНСТИНКТ

Голливудская народная мудрость гласит: «Для актрис тут есть только две роли — сначала в «Римских каникулах», а потом уж только в «Шофере мисс Дэйзи». Тут имеется в виду эйджизм «фабрики грез», особенно безжалостный к дамам: роль в романтических «Римских каникулах» сделала 24-летнюю Одри Хепберн символом юной неотразимости. А «Шофер мисс Дэйзи» стал звездным часом для Джессики Тэнди — актриса с едва не 70-летним стажем получила за него «Оскар» в 81 год.

Но Джулия Робертс, пережившая свои «римские каникулы» в связи с «Красоткой», явно не намерена ждать своего «Шофера...». И теперь последовательно выбирает роли женщин своего возраста и... семейного положения. В последние три года она только и делает, что играет женщин средних лет и обязательно — матерей. Она была матерью, которая сама расследовала убийство дочери, в «Тайне в их глазах» Билли Рэя. Она была матерью мальчика с врожденной деформацией лица в «Чуде» Стивена Чбоски. Она была матерью, впервые встретившейся с уже взрослой дочерью, в «Несносных леди» Гэри Маршалла. И вот опять — в драме «Вернуть Бена», которая выходит на экраны, она мать взрослого и очень неблагополучного сына.

«Вернуть Бена» Питера Хеджеса в прокате с 6 декабря

Дж. Р.: А также таблоиды пишут, что я в 51 год жду ребенка. По-своему это вполне дружелюбно, конечно... Но какой брак обходится без разногласий? Кто может похвастаться отсутствием противоречий? Однако есть главное. А для меня главное то, что замужество за Дэнни (Дэниэл Моудер, кинооператор. – Прим. ред.) – мой самый правильный поступок, за все эти годы я в нем ни разу не усомнилась. А то, что я контрол-фрик... Факт! Но я не знаю иного способа жить в моих обстоятельствах. Одной, Хейзел, нужно на танцы, другому, Финну, – на его любимый футбол, третий, Генри, решил заняться фехтованием и одновременно французским, потому что у него, видите ли, мушкетерский период. А у четвертого – у Дэнни – ответственная съемка, и ему нужно к ней подготовиться поездкой в Нью-Йорк, чтобы в Метрополитен-музее воочию наблюдать композиционные особенности на полотнах Дега, потому что режиссер решил стилизовать изображение фильма в его духе! Да и в обычный день просто одеться и выйти четырем человекам одновременно из дома – уже задание для матери. Хотя... Хотя в последнее время я замечаю, что мою тягу к контролю приходится обуздывать. Недавно Хейзел остригла волосы. Свои прекрасные, густые светлые волосы! До пояса! По поводу которых получила столько комплиментов. А ведь это так важно, когда тебе 13. Дочь отдала их в дар организации Wigs for Kids – они делают парики из настоящих волос для детей, потерявших волосы в результате лечения. Хейзел сама так решила. Для нее это было важно. Увидела объявление где-то в интернете и попросила отвезти ее в парикмахерскую. И так решительно, что я даже не задала обычный родительский вопрос, не пожалеет ли она потом об этом. Я видела, что это ее, может быть, первое полностью взрослое обдуманное решение. И испытала за нее гордость. Все имеет свои границы – даже моя одержимость. Но все это правда выглядит обычными семейными заботами... За исключением Дега, конечно. Но ведь от Джулии Роберте этого как-то не ждешь. От той, кто была, а может быть, и до сих пор считается самой высокооплачиваемой актрисой Голливуда, кто в пятый, рекордный раз стала самой красивой женщиной планеты по версии журнала People, кто безусловная звезда, словом... Мне кажется, тут есть противоречие.

Дж. Р.: Но оно... как бы это сказать... вне меня. Работа – это работа, но есть же и моя жизнь. Кстати, мы тут недавно говорили с Дэнни о съемках, и он тонко заметил: если бы я работала еще меньше, то не работала бы вообще. Я правда свела кино к минимуму. Участвую только в тех проектах, которые меня интересуют.

Это роскошь, позволительная далеко не всем актерам, даже и известным...

Дж. Р.: Я всегда многое себе позволяла. В 1990-х практически на два года отказалась от предложений, потому что не понимала, к чему все это – новые роли Золушек и красоток? Я была звездой романтической комедии, флирта, поцелуя, публика категорически не хотела видеть меня даже и в откровенных сценах. Не то что в серьезных драматических ролях, хотя номинацию на «Оскар» принесла мне трагическая, по сути, роль в «Стальных магнолиях» (комедия с элементами драмы Герберта Росса вышла в 1989 г. – Прим. ред.), когда мне

“Дочь остригла свои прекрасные волосы и отдала их на парики больным детям”

было всего-то 23. Но потом я будто бесповоротно стала «Красоткой»... То чувство помню до сих пор – бессмысленности работы для себя персонально. И не хочу пережить его вновь. Да ведь и невозможно стоять на самой вершине на цыпочках сколько-нибудь долго. Все равно потеряешь равновесие или в туалет захочется. Поэтому – работы мало, а готовки, фехтования, футбола и этого... спортивного рок-н-ролла... много.

Но вам наверняка не дают забыть о том, что вы все-таки звезда и «лицо» Lancôme, Calzedonia... Узнают же на улице, в магазинах?

>>

>> **Дж. Р.:** Да я как-то не привлекаю такого рода энергии. Во всяком случае, меня не всегда узнают, в худшем случае говорят: «Вы так похожи на Джулию Робертс!» Последний раз я даже сказала, что я и в водительских правах Джулия Робертс. На что тот человек, крепкий такой деловитый мужичок, продавец в мясном отделе, ответил: «Да ладно врать-то». Так что тут все в порядке.

Вы изменили жизнь сознательно или это произошло само собой, с рождением детей, как, честно говоря, у большинства из нас?

Дж. Р.: Жизнь действительно изменилась, но не с рождением детей. А после того, как я вышла замуж за Дэнни. Будто стрелка моего внутреннего компаса дрогнула и повернула. Изменились все приоритеты. До встречи с ним я была вполне избалованной, самоуверенной голливудской штучкой. У меня была масса времени на себя, и я, если честно, не знала, что с ним делать, и не очень-то его ценила. А когда мы стали семьей, как-то так быстро произошло, что этого времени на себя совсем нет. Потом родились близнецы, Финн и Хейзел, и выяснилось, что нет времени и на педикюр. Оно и теперь не всегда есть. Зато я знаю, что никому нет дела до моих ног. **Не уверена...**

Дж. Р.: Ну, конечно, это не совсем так. В объективной реальности. Но в моей – так. И это и есть счастье – моя

“Я была избалованной штучкой, с кучей времени на себя”

убежденность, что до моих ног нет никому дела. Приоритеты – вот главное. Вы говорите, странно, что у меня нет помощницы по хозяйству. А для меня это своего рода привилегия – иметь возможность каждый день готовить для своей семьи. Дело не только в том, что я это люблю – готовить. И умею, между прочим. У мамы научилась, сидела в кухне и наблюдала за ней. А ведь это было не просто – накормить нас троих (у Робертс есть старшие сестра и брат: Эрик и Лайза, ныне оба актеры. – Прим. ред.). Так вот, дело не только в том, что я это люблю. Это сообщает мне особую гордость – я сама забочусь о семье, и качественно. Роскошь, доступная не всем женщинам в наше время. Кто-то из знаменитых сказал: «Счастье – это большая, дружная, любящая семья. В другом городе». Я ценю остроумие, но это не про меня. Я полностью присутствую в своей семье, и именно это для меня счастье. Я вообще не тратила эти годы почти вне кино зря. Я узнала значение многих слов. Вообще, значение многих важных слов узнаешь только с возрастом.

Например?

Дж. Р.: Например, я теперь точно знаю, что такое любовь. **И?**

Дж. Р.: Любовь – это когда ты хочешь, чтобы тот человек, которого ты любишь, был счастлив. Даже если сам ты не станешь частью его счастья.

А еще?

Дж. Р.: ...Что такое страх. Страх за детей, за близких – это понятно. Но есть и другой, менее патетичный, что ли, – когда ты принимаешь решение сказать «да» из боязни, что колодец высохнет – что тебе больше не предложат эту роль, этот контракт, этого клиента... Это самый коварный страх, >>

ЗАВОДНОЙ АПЕЛЬСИН

«Улыбка Джулии Робертс» – идиома и символ обезоруживающего обаяния, искренности и счастья. Так что нет парадокса в том, что флакон La Vie Est Belle, аромата Lancôme, лицом которого Робертс стала 9 лет назад, вслед за ней широко улыбается – изгибом внутри флакона. А новый аромат La Vie Est Belle L'Éclat и сам заставляет актрису улыбнуться: «Он... заводной, веселый! Жизнеутверждающий, потому что он апельсиновый. Из этого флакона пахнет весенним утром.

Между прочим, это научно доказано: запах апельсина действует на наш мозг, сообщая ощущение счастья и беззаботности». А еще среди продуктов Lancôme Джулия особенно ценит Absolu Hand – за то, что этот крем спасает ее руки многолетней матери, постоянно заботящейся о чистоте и гигиене.

**ДАРИТЕ ЛУЧШЕЕ.
ДАРИТЕ Л'ОКСИТАН!**

www.loccitane.ru

L'OCCITANE
EN PROVENCE

ТРИ ЕЕ РОЛИ ЗА КАДРОМ

Экранная слава для Джулии Робертс вовсе не самоцель. Она охотно становится рядовым невидимым кинофронта и вне экрана играет едва ли не с большей самоотдачей.



В документальном сериале «Голос Природы» собственно им, голосом самой Матери-Природы, стал голос Робертс. Она говорит от лица нашей планеты, и зритель узнает о том, как человек порой губит ее, насколько не умеет быть тактичным с ней. Играет голосом Робертс и в мультфильмах: на ее счету роли мудрой и находчивой паучихи в «Паутина Шарлотты» Гэри Винника и сильной смурф-женщины и **убежденной смурф-феминистки Ивы** в мегаблокбастере «Смурфики: Затерянная деревня».

Есть определенная логика в том, что Робертс выступила чтецом аудиоверсии бестселлера **Николы Краус и Эммы Маклафлин** «Дневники няни». В книге речь идет о студентке, которая в поисках заработка оказалась в семье с Пятой авеню в качестве няни 4-летнего мальчика. И стала свидетельницей вполне обыденно-неприглядной жизни, скрывающейся за роскошными фасадами манхэттенских апарт-билдингов. А ведь именно этого Робертс избегает, последовательно сторонясь идеи найма кухарок, дворецких и горничных.

Одним из своих главных актерских достижений Робертс и теперь, хотя прошло уже больше 10 лет, считает участие в спектакле «**Три дня дождя**» сразу в двух ролях на Бродвее. Она признается, что побаивается сцены, ее «заворачивает близость зрителя» — она слишком чувствительна к его реакциям. Но так или иначе спектакль стал одним из бродвейских рекордсменов — он собрал больше миллиона долларов за первую неделю в репертуаре.

>> уводящий нас от нас самих. И это, наверное, главное, чему бы мне хотелось научить детей, — не бояться вот таким страхом, не давать ему руководить своими действиями. А вообще у вас есть какие-то выработанные принципы, методы воспитания?

Дж. Р.: Ну... их всего два. О первом и главном я уже сказала — всегда присутствовать в детской жизни. Второй... Недавно вышел фильм «Чудо», я в нем играла маму мальчика, который родился с серьезными аномалиями, его лицо напоминает страшную маску. Картина основана на потрясающей по доброте книге. Она адресована детям, подросткам от 12 до 15 лет. Как раз моим, получается. И мы с Дэнни читали ее им вслух перед сном. Несколько вечеров. И знаете, что это были за вечера... Когда ты чувствуешь, что твой ребенок учится сочувствию и пониманию другого, хотя ты его этому не учишь. Когда он принимает чужую боль, хотя ты не читаешь ему нотаций. Когда никакой дидактики. Вот это и есть мой идеал — со-

здать условия, чтобы ребенок что-то главное понял сам, а ты ему только помогла. Не скажу, что мне это удается часто. Но иногда все-таки удается.

Каким вы видите свое будущее — если работа отошла на второй план?

Дж. Р.: Это не так, совсем не так. Я многого достигла и хотела бы достичь еще большего, но... Знаете, когда мы с Дэнни познакомились на съемках, он был вторым оператором на «Мексиканце» (криминальная комедия Гора Вербински, где партнером Робертс был Брэд Питт. — Прим. ред.), и потом, когда работали на одних проектах, меня преследовало это странное чувство: тот единственный зритель, на которого мне хочется произвести впечатление, он уже здесь, за камерой... Вот и сейчас то же — те зрители, которые для меня важнее всех, это мои дети и муж. Теперь если уж работать, то чтобы увидеть в их глазах гордость за себя. Будущее — всего лишь продленное настоящее.

BLUE TECHNI LISS NUIT

ЛИНИЯ ХРОНОАКТИВНЫХ СРЕДСТВ ПРОТИВ МОРЩИН И СИНЕГО СВЕТА
НА ОСНОВЕ ЭКСТРАКТА ШАЛФЕЙНОГО ДЕРЕВА



ПУСТЬ ВРЕМЯ РАБОТАЕТ НА ВАС
УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ НА PAYOT.COM

PAYOT
PARIS



www.payot.com



Серию представляет
ЕЛЕНА ЛЕТУЧАЯ,
телеведущая и продюсер

«Мне важен
профессиональный
подход во всем.
Свою красоту
я доверяю эксперту»

Елена Летучая

ПОДПИШИТЕСЬ НА ЖУРНАЛ PSYCHOLOGIES



12
номеров
с доставкой
1 500
руб.

Также вы можете
читать нас
на iPad и iPhone.
При годовой
подписке стоимость
номера **50 руб.**



Первые **35** читателей,
оформившие подписку,
получат в подарок туалетную
воду La Vie Est Belle L'Éclat
от **Lancôme**. В оригинальном
букете аромата гармонично
перекликаются нежные ноты
ириса, пачули и искристого
апельсинового цвета,
а вместе с ними мускусные
и амбровые оттенки.

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ

(с учетом стоимости доставки)

- за 3 номера **435 руб.**
- за 6 номеров **780 руб.**
- за 12 номеров **1 500 руб.**

**Чтобы оформить подписку
и получить подарок,
вам необходимо:**

- заполнить прилагаемую квитанцию.
При заполнении указать ФИО,
адрес доставки и телефон
- оплатить квитанцию в любом
банке РФ
- отправить квитанцию об оплате
по адресу: 107045, Москва, а/я
43 «ХШП» (подписка), или **по e-mail:**
podpiska@hspub.ru, или **по факсу**
(7 495) 633 5 633

Если мы получим вашу квитанцию
до 10-го числа и деньги поступят
на р/с, подписка откроется
со следующего месяца. Мы отправим
вам журнал по почте заказной
бандеролью (с извещением).
В Москве возможна курьерская
доставка.

Редакционная подписка проводится
только на территории Российской
Федерации. Цена подписки включает
НДС (10%) и стоимость доставки.

**По вопросам подписки
обращайтесь по телефону**
(7 495) 633 5 633 доб. 5366
и по e-mail: podpiska@hspub.ru

ИЗВЕЩЕНИЕ

кассир

ИЗВЕЩЕНИЕ

кассир

№ 35

Получатель платежа **ООО «ПК Экспресс»** ИНН **7718287930**

Расчетный счет № **40702810900000640341**

Наименование банка **АКБ «РосЕвроБанк» (АО)**

Корреспондентский счет № **30101810445250000836**

КПП **771801001** БИК **044525836**

Организация

ФИО

Адрес доставки: Индекс Область

Город Улица

Дом Корпус Квартира

Телефон Дата рождения

Вид платежа Дата Сумма

Подписка на журнал

PSYCHOLOGIES на _____ номеров

Платательщик (подпись)

№ 35

Получатель платежа **ООО «ПК Экспресс»** ИНН **7718287930**

Расчетный счет № **40702810900000640341**

Наименование банка **АКБ «РосЕвроБанк» (АО)**

Корреспондентский счет № **30101810445250000836**

КПП **771801001** БИК **044525836**

Организация

ФИО

Адрес доставки: Индекс Область

Город Улица

Дом Корпус Квартира

Телефон Дата рождения

Вид платежа Дата Сумма

Подписка на журнал

PSYCHOLOGIES на _____ номеров

Платательщик (подпись)

Взгляд

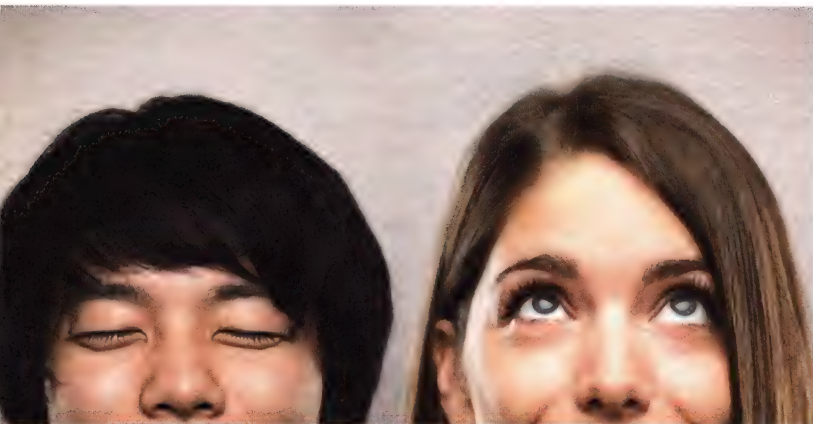
Как боль и **оргазм** меняют наше лицо с. 36 / Быть **богатым** и честным нельзя? с. 38 / Почему нужно **работать над собой**, а не над образом, объясняет **Александр Котт** с. 40 / У меня **токсичная** подруга с. 42 / Ужас+танец+страсть = «**Суспирия**» Луки Гуаданьино с. 44 / «И повсюду тлеют пожары» в новом романе Селесты Инг с. 48



Бабочка или паутина? И то и другое! Пугающий и влекущий образ «Провокатора» — один из 26 представленных на выставке «In Dante Veritas» (лат. «Истина в Данте»). Среди них также Обман, Блуд, Чревоугодие: пороки, чьих приверженцев Данте разместил в своем «Аду». Есть и другие, не выведенные поэтом, но хорошо знакомые нам: Загрязнение, Дезинформация... Скульптор Василий Клюкин использовал особую технику: стальные пластины собираются друг в друга без дополнительных креплений, создавая эффект подвижности. На все экспонаты ушло 409 листов металла общим весом 15 тонн. Экспозиция открыта в Москве до 27 января 2019 года.

ПОКОЛЕНИЕ

Страсти-мордасти



Европейцы и азиаты по-разному выражают оргазм, а вот боль — одинаково. К такому выводу пришли психологи из Университета Глазго (Великобритания). Они отмечают, что европейцы и американцы в момент наслаждения широко открывают глаза и приоткрывают рот, в то время как азиаты поджимают губы и растягивают их в слабой улыбке. А вот болевые ощущения на лицах выходцев из западных стран

и стран Юго-Восточной Азии отображаются одинаково: опущенные брови, сморщенный нос и немного прищуренные глаза. Ранее предполагалось, что лица при боли и оргазме выглядят достаточно похоже. Однако исследование показало, что это не так.

Ch. Chen et al. *Distinct facial expressions represent pain and pleasure across cultures*. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, October, 2018.

ИССЛЕДОВАНИЕ

Ошибочка вышла

Насколько точно мы угадываем возраст по фотографии? Чтобы узнать это, социальные психологи из Австралии предложили добровольцам в возрасте от 18 до 59 лет оценить около 4000 фотографий незнакомцев. В среднем добровольцы ошибались... на 8 лет. При этом возраст молодых людей часто завышался, а пожилых, наоборот, занижался. Порядок просмотра снимков также влиял на оценку. После фото пожилого человека добровольцы чаще приписывали лишние годы герою следующего портрета. Тот же самый принцип работал и после просмотра фото молодого человека: лицо со следующего снимка воспринималось как более молодое. Точнее всего участники исследования оценивали возраст на фото своих ровесников.

C. Clifford, T. Watson, D. White Two sources of bias explain errors in facial age estimation. Royal Society Open Science, October, 2018.

ДАТА

11

декабря
исполняется
100 лет со дня
рождения
Александра
Солженицына

— русского писателя и публициста, лауреата Нобелевской премии по литературе (1970).

Вся жизнь Солженицына — редкий пример мужества, веры в свое призвание и стойкости в испытаниях, на которые так щедро была его судьба — войной ли, тюрьмой, страшной болезнью, политическими гонениями, вынужденной эмиграцией, длившейся 20 лет.

«Мы и забыли, что такие люди бывают», — скажет о нем Анна Ахматова, высоко оценившая его произведения.

Он всегда много писал — и когда учился на физико-математическом факультете Ростовского государственного университета, и на войне, и в лагерях. Все его произведения имеют документальную основу и автобиографическую. Благодаря «Раковому корпусу» и «Архипелагу ГУЛАГ» мы знаем, как это было на самом деле. Он писал о том, о чем другие даже боялись говорить вслух. При этом не раз подчеркивал: «Я не диссидент». Он считал себя писателем — и никем иным. Никакую партию он бы не возглавил, никакого поста не принял, хотя его ждали и звали. Режиссер Андрей Тарковский сказал о нем: «Личность героическая, благородная и стоическая».



ПРЕДСТАВЛЯЕМ

#ASKFORWELLA

НОВУЮ КРЕМ-КРАСКУ KOLESTON PERFECT

НАШ САМЫЙ ЧИСТЫЙ ЦВЕТ С  ТЕХНОЛОГИЕЙ

УНИКАЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СТОЙКОМ ОКРАШИВАНИИ,
КОТОРОЕ ДАРИТ СОВЕРШЕННЫЙ ЦВЕТ И ЗАБОТУ О КЛИЕНТЕ

- » РАВНОМЕРНЫЙ ЧИСТЫЙ ЦВЕТ ОТ КОРНЕЙ ДО КОНЦОВ
- » ЗНАЧИТЕЛЬНО МЕНЬШЕЕ ПОВРЕЖДЕНИЕ ВОЛОС ОКРАШИВАНИЕ ЗА ОКРАШИВАНИЕМ¹
- » СНИЖЕНИЕ РИСКА РАЗВИТИЯ АЛЛЕРГИИ²

ДОСТУПНО В АВТОРИЗОВАННЫХ САЛОНАХ WELLA PROFESSIONALS

¹ По сравнению с предыдущей версией Koleston Perfect. Данная информация действительна для нового Koleston Perfect с технологией Pure Balance.
² ДЛЯ ЛЮДЕЙ БЕЗ АЛЛЕРГИИ НА КРАСКУ ДЛЯ ВОЛОС.

Хотя риск возникновения аллергии снижается, остается риск возникновения аллергической реакции, которая может иметь тяжелые последствия.
Всегда выполняйте тест на аллергию за 48 часов до любого окрашивания. Следуйте инструкции и узнайте больше на www.wella.ru.
не «красьте» волосы, если у вашего клиента когда-либо уже наблюдалась аллергическая реакция на краску.

“Все богатые — нечестные люди”



«Пусти душу в ад — будешь богат».

«От трудов праведных не нажить палат каменных»... Пословиц, которые отражают недоброжелательное и подозрительное отношение наших соотечественников к богатству и богачам, множество. Впрочем, и в других культурах подобные утверждения не редкость. Но поговорки, как известно, создает народ, то есть небогатое большинство. Не в зависти ли дело? «Конечно, если в России 1% населения владеет 75% богатств, то причины для зависти есть, — соглашается юнгианский аналитик Лев Хегай. — Деструктивная часть этого чувства — желание очернить того, кому завидуешь. 100 лет назад такая черная зависть породила революцию. **Успешность другого вызывает у завистника ощущение собственной никчемности, социальной нереализованности.** И никакие устойчивые выражения или революции не способны его от этого вылечить».

«Мы используем стереотипы тогда, когда воспринимаем других не как отдельных людей, а как членов некой общности, группы, — объясняет социальный психолог Ольга Гулевич. — Причем представление о своей группе у нас чаще более позитивное, чем о чужой, в которой мы скорее подметим негативные черты. Этот феномен называется стратегией социального сравнения». Такое сравнение в свою пользу позволяет поддержать социальную идентичность и высокую самооценку. «Да, мы бедные, но зато честные» — позиция одной группы. «Если вы умные, то почему бедные?» — точка зрения другой группы.

В странах с протестантской трудовой этикой¹ (таких как США или Германия) успех в бизнесе рассматривается как свидетельство исполненного долга перед Богом. В нашей стране богатство никогда не считалось однозначным достоинством. И когда в 90-е годы прошлого века в России стали появляться крупные состояния, этим была нарушена утвержденная в обществе норма равенства, что вызвало недовольство. Но Лев Хегай не считает ценность равенства особенностью нашей культуры. «Она инсталлирована во все созданные человеком

цивилизации, — настаивает психолог. — **Не само богатство вызывает протест, а то, что богатые часто ставят себя выше других и отказываются от эквивалентного обмена**². Этот отказ «делиться» грозит нарушить сложившийся баланс и переживается обществом как опасность. Отсюда обвинения в коррупции и нечестности».

Нужно ли бороться с этим стереотипом? «Любой стереотип — это трафарет, который мы накладываем на реальность, — поясняет Ольга Гулевич. — Он делает мир понятным и предсказуемым». Но и ведет к неточным оценкам, когда речь заходит не о группе, а об отдельных людях. Умение видеть индивидуальные различия и признавать право других (и свое) быть неоднозначными — свойство человека разумного и внутренне свободного.

1. М. Вебер *Протестантская этика и дух капитализма* (Директ-медиа, 2010).

2. Обмен, при котором стоимость отданного товара равна стоимости полученного товара. См. Финансовый словарь, dic.academic.ru.

НОВОГОДНЕЕ Настроение



1

Выбирая новинки SUNLIGHT с драгоценными камнями, вы делаете ставку на модную классику. Со временем такие модели не теряют актуальности и станут настоящей фамильной драгоценностью.

2



SUNLIGHT

3



Мы уверены, новогодний список желаний не может обойтись без украшений. Тем более, когда в ювелирных гипермаркетах SUNLIGHT действуют скидки до 70% на золотые украшения*.

Самое время заглянуть на:
WWW.SUNLIGHT.NET

4

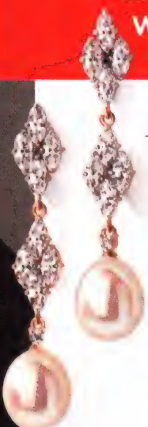


Роскошные украшения с бриллиантами Якутии, рубинами и сапфирами подчеркнут благородство и статус своей обладательницы, идеально дополняя вечерний образ. Украшения с фианитами или жемчугом – элегантный выбор на каждый день.

6



5



7



1. Кулон и серьги Sapphire из золота с бриллиантами и сапфирами, арт.: 82161, 82139
2. Кольцо «Русские сезоны» из золота с рубином и бриллиантами, арт.: 69167
3. Кольца из белого золота с бриллиантами, арт.: 68482, 63775
4. Серьги и кольцо Fleur D'or из золота с фианитами, арт.: 017895, 028037
5. Серьги Pearl из золота с жемчугом и фианитами, арт.: 80425
6. Кольца Cognac из золота с бриллиантами, арт.: 82216, 82217, 822186
7. Кольца Bouquet из золота с бриллиантами, арт.: 18320, 22642





“Будь таким, каким хочешь казаться”

Сократ¹

Александр Котт – российский кинорежиссер, сценарист, лауреат многих кинофестивалей. Его новый фильм «Спитак» выдвинут на соискание номинации в категории «Оскар за лучший фильм на иностранном языке», выходит в прокат 29 ноября.

1. Сократ (ок. 470/469 до н. э. – 399 г. до н. э.) – древнегреческий философ, излагал свои мысли в разговорах с учениками. Среди множества афоризмов, которые ему приписывают, есть и эта фраза.

«Всегда хочется быть лучше, чем ты есть на самом деле. Очень хочется, чтобы о тебе думали хорошо. Реально – ты знаешь о себе больше, чем окружающие. Ты и твой образ – два разных человека. Точнее, один – это человек, другой – аватар. Бренд. И ты об этом знаешь. В этом и есть внутренняя мука. Но всегда хочешь, чтобы о тебе думали еще лучше. Еще лучше. Еще лучше. Хорошее мнение других людей о нас возбуждает, вдохновляет. Заставляет хоть как-то соответствовать. Зависимость от чужого мнения – это болезнь, хроническая и почти незаметная.

Доказывать, что ты прекрасен, надо не другим, а себе. Точнее, не доказывать – работать над собой, а не над образом. Ну это если хочешь развиваться. Хоть как-то. А ведь можно и этого не хотеть. И расслабиться (мой случай) – и тогда не надо никого изображать.

Вспомнил «Сцены из супружеской жизни» Бергмана. Когда для окружающего мира – идеальная семья. А внутри – АД. «А король-то голый» – ужас, который снится всем. Периодически. Когда я вспоминаю эту реплику из сказки Андерсена, думаю: а если на самом деле король не голый, ну с его-то точки зрения уж точно он одет? А все вокруг не правы. То есть тут с какой стороны посмотреть. Ведь в зоопарке для животных – это не они в клетке, а мы. Две правды».

**LIBRE
DERM**

LABORATORIES



БУДЬ ХИТРЕЕ ВОЗРАСТА!

В СВОИ 44 Я ВЫГЛЯЖУ НА 30

Певица Лика Стар

КРЕМ-ЭКСПЕРТ СТОЛОВЫЕ КЛЕТКИ ВІНОГРАДА LIBREDERM

Инновационная формула с фитоэкстрактом стимулирует омоложение кожи на клеточном уровне. Без парабенов и красителей. **Клинически доказанная эффективность: у 95% женщин кожа стала более гладкая, без морщин.***

Покупайте в аптеках, бутиках Librederm и на сайте librederm.ru

Скидка 15% на средства Стволовые клетки по промокоду **promo2018** на сайте www.librederm.ru до 31.12.18

У меня токсичная подруга

МОЖЕТЕ ЛИ ВЫ СКАЗАТЬ, ЧТО ДРУЖЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ
БЫЛИ ТОКСИЧНЫМИ С САМОГО НАЧАЛА?

НЕТ

ДА, ХОТЬ Я И ПОНЯЛА ЭТО
ТОЛЬКО СЕЙЧАС

В ЧЕМ, ПО-ВАШЕМУ, ПРИЧИНА УХУДШЕНИЯ
ОТНОШЕНИЙ?

ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ ОТЧАСТИ И СВОЮ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ЭТО?

У НАС СЛОЖИЛИСЬ
РАЗНЫЕ ВЗГЛЯДЫ
НА МИР

Я НЕ ПОНИМАЮ...

ДА, БЕЗУСЛОВНО

ЧЕСТНО ГОВОРЯ,
Я ТАК НЕ ДУМАЮ

ВЫ ХОТИТЕ ПРЕКРАТИТЬ
ОБЩЕНИЕ?

ВЫ ВПЕРВЫЕ СТОЛКИВАЕТЕСЬ
С ТОКСИЧНЫМИ
ОТНОШЕНИЯМИ?

НЕТ

ДА

НЕТ

Дружба «не разлей вода» однажды становится невыносимой. Наверняка вы росли вместе и прошли через влюбленность и ненависть, как Лену и Лиля, героини тетралогии Элены Ферранте **«Неаполитанский квартет»** (Синдбад, 2017). Не страшно, если вы, повзрослев, расходитесь и выбираете разные пути.



Честно поделитесь с подругой своими мыслями и сомнениями. Так, как это делает, судя по всему, девушка на картине Николая Касаткина **«Соперницы»** (1890, Третьяковская галерея). Сколь серьезной ни была бы причина размолвки, вера в дружбу может ее спасти.

Конечно, токсичные люди существуют. Но также есть и те, кто поддается «интоксикации», как стареющая театральная звезда из фильма Джозефа Лео Манкевича **«Все о Еве»** (1950): кроткая девушка завоевывает ее доверие и начинает ею манипулировать. Если история повторяется с вами не впервые, подумайте: какую пустоту в жизни вы надеетесь заполнить такими отношениями?

Подруга, которая отравляет вам жизнь, может быть частью токсичной среды, подобно мстительной Абигайль из **«Салемских ведьм»** (реж. Сергей Голомазов, Театр на Малой Бронной, 26 ноября). В ситуации репрессий проще считать себя жертвой, но только признание каждым своей ответственности способно прервать круговую поруку.



TRESemmé®

USED BY PROFESSIONALS

ФИКСИРУЙ КАЖДЫЙ ШАГ

TRESemmé HOLD*

Новая стайлинг-коллекция с метогу-технологией**
запоминает форму твоей прически на весь день.

Фиксация до 24 часов.

Для профессионально роскошных волос.



* TRESemmé фиксация. ** Технология памяти формы. TRESemmé. Используемый профессионалами. Реклама.

ВСЕШ МИР – ТВОЙ ПОДИУМ

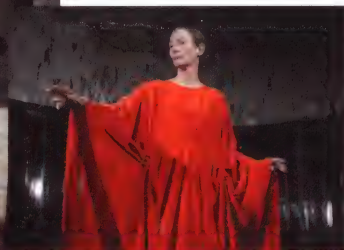
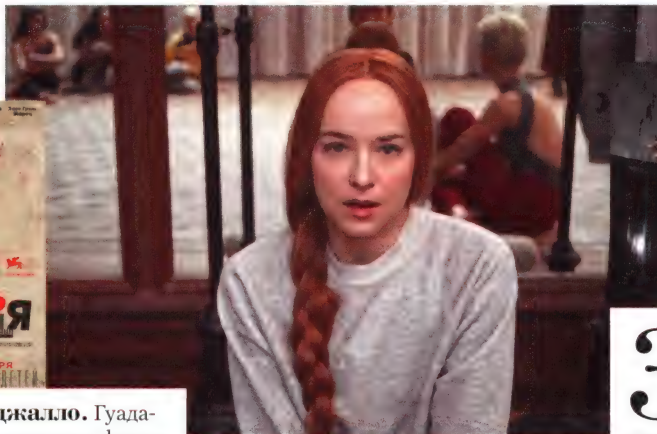
№1 в мире среди средств для укладки – расчет основан на данных аудита розничной торговли Nielsen по объему продаж в натуральном выражении в отношении брендов средств для укладки/стайлинга (согласно определению Unilever) в целом по рынкам 8 стран мира за последние 12 месяцев. Детали доступны на сайте www.tresemme.com (© 2017, Nielsen).



Текст Виктория Белопольская

3 ПРИЧИНЫ ПОСМОТРЕТЬ

“Суспирию”



1. Жало джалло. Гуаданьино «переснял» фильм ужасов Дарио Ардженто, вышедший в 1977-м. Ардженто — один из основоположников сугубо итальянского кино-жанра «джалло», смеси из детектива, хоррора и эротики. И «Суспирия» — его идеальный образец. Но там, где джалло плотоядно любовался кровью и ужасом жертв, Гуаданьино использует хоррор, чтобы вывести на первый план вину преступника: он рассматривает события оригинальной «Суспирии» как метафору исторической вины Европы, колыбели цивилизации, так и не спасшей последнюю от демона насилия — ни в 45-м, ни в 77-м, ни позже.

2. Душа Бауш. В «Суспирии»-2018 юная американка (Дакота Джонсон) приезжает осенью того самого 1977-го в Берлин. Город охвачен депрессией — последствием «красного террора». Но Сюзи нет дела до классовой борьбы — она, одержимая балетом, полна надежд. Ее мечта — академия мадам Бланк (Тильда Суинтон), которой придано внешнее сходство с танцовщицей и хореографом Пиней Бауш. Но окажется девушка в колдовской секте, в центре эзотерических ведьминских обрядов, которые позволяют заглянуть за грань сущего. И похитят ее душу. В фильме это современный танец, разрушающий гармонию классики.

3. Настоящий ужас. Он у Гуаданьино размещается не там, где танцевальные ведьмы приносят в жертву замогильным силам своих нежно-балетных учениц, а там, где маска скрывает тайну. Такую ведьминскую двойственность он видит в Тильде Суинтон, которую занимает уже в пятом своем фильме. В «Суспирии» она играет еще и психиатра — не просто мужчину, а дряхлого старика, снедаемого чувством вины за гибель жены в концлагере десятилетия назад. Причем этот факт — Суинтон в двух ролях — долго удерживался в секрете, в титрах фигурировало никому не известное имя, а режиссер утверждал, что это непрофессиональный исполнитель из Дрездена. В прокате с 29 ноября

РЕЖИССЕР ЛУКА ГУАДАНЬИНО

47-летний Лука Гуаданьино — мастер провокации. Он не боится обвинений в буржуазной пресыщенности героини фильма «Я — это любовь», истории русской жены итальянского капиталиста, в богемной безответственности персонажей «Большого всплеска» и в надругательстве над нацистским прошлым в «Суспирии». У Гуаданьино свой путь в кино, это он доказал недавним «Назови меня своим именем», самым оригинальным из «фильмов воспитания чувств».

TRESemmé®

USED BY PROFESSIONALS

ТРЕСЕММЕ® - зарегистрированный товарный знак. Украина.

ЖИВИ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ

TRESemmé BEAUTY-FULL VOLUME*

Новая коллекция с мицеллярной технологией и коллагеном придает волосам в 2 раза больше объема от самых корней**.
Для профессионально роскошных волос.

ВСЕШ МИР – ТВОЙ ПОДИУМ



* TRESemmé красивый объем.

** Инструментальный тест Unilever, шампунь и кондиционер, по сравнению с контролем до мытья (Бразилия, 2017).



MARY KAY®

Mary Kay® входит в ТОП-10 брендов*
по уходу за кожей лица.

* По данным Euromonitor 2017.

Реклама. Товар сертифицирован.

TIMEWISE® «ЧУДО-НАБОР» AGE MINIMIZE 3D™

Время идет, но ему необязательно
оставлять следы на твоей коже.



Видимые результаты уже через 4 НЕДЕЛИ*:



УПРУГОСТЬ



СИЯНИЕ



ГЛАДКОСТЬ

75% женщин готовы рекомендовать систему своим подругам.**

www.marykay.ru

* Результаты основаны на 12-недельном независимом клиническом исследовании, в ходе которого 62 женщины использовали систему по уходу за кожей TimeWise® «Чудо-набор» 3D™ дважды в день.

** Результаты основаны на 5-недельном независимом потребительском исследовании, в ходе которого 214 женщин использовали систему по уходу за кожей TimeWise® «Чудо-набор» 3D™ дважды в день.





Текст Наталья Ломыкина

СЕМЬЯ Игры с огнем



Материнство и взросление — в соседстве двух этих понятий уже заложено зерно конфликта. Ведь именно матери ежедневно чертят границы, в которых дети и нуждаются, и задыхаются. Именно они отчаянно страдают от каждого натяжения невидимой нити, что связывает их с ребенком. И становятся заложницами материнской роли, разрываясь между собственным внутренним ребенком, стремящимся к свободе и мечте, и ребенком реальным, требующим порядка и защищенности. Из пристального наблюдения за жизнью двух семей в респектабельном городке Шейкер-Хайтс Селеста Инг создает захватывающий роман с элементами психологического триллера. Елена Ричардсон — образцовая мать семейства — сдает домик бунтарке-фотографу Мие Уоррен с дочерью Пёрл. И, хотя у Ричардсонов богатый дом и упорядоченная жизнь, а у Мии сплошные переезды и метания и все вещи помещаются в старенький фольксваген, их дети быстро сближаются. Селеста Инг мастерски описывает, как очень разные семьи сперва объединяются, а потом сталкиваются друг с другом, высекая

Селеста Инг — американская писательница; тему сложных отношений родителей и детей она подняла уже в дебютном романе *Все, чего я не сказала* (2014). Место событий новой книги — городок Шейкер-Хайтс (Огайо), где выросла сама Селеста.



искры, пока реальный пожар не сожжет дотла дом Ричардсонов. Это многослойный роман, и вопрос личных границ — лишь одна из тем. Здесь и первая любовь, и школьная дружба, и борьба за свои решения и за талант, и осознание того, насколько стыд и страх управляют нашими поступками.

Роман завораживает неповторимой авторской интонацией — Селеста Инг относится ко всем героям нежно и в то же время безжалостно, вытягивая на поверхность самое сокровенное (как ее героиня Мия на своих фотографиях). Животный страх Элены за младшую дочь, который заставляет ее быть с Иззи излишне строгой, мечты Пёрл иметь свой угол, сжигающую Мию изнутри жажду творчества — все это невольно пропускаешь через себя.

Писательница сама выросла в идеальном мире Шейкер-Хайтс, она точно знает, какие пожары тлеют в образцовых семьях, и не боится выпустить огонь на свободу.

И повсюду тлеют пожары Селесты Инг Перевод с английского Анастасии Грызуновой. Phantom Press, 416 с., 450 руб.

ПОНИМАНИЕ

Бельканто Энн Пэтчетт



В 1996 году в Перу террористы захватили японское посольство и взяли в заложники сотню человек. Энн Пэтчетт следила за этой историей по телевизору и думала о том, каково незнакомым людям разных национальностей оказаться в условиях вынужденного сосуществования. *Бельканто* — художественный итог этих размышлений. По сюжету в числе заложников оказывается оперная дива из Америки Роксана Косс. Долгие месяцы заложники и террористы проведут в оккупированном особняке, им придется научиться сосуществовать друг с другом. Первой объединяющей силой станет музыка — божественный голос Роксаны Косс. Энн Пэтчетт умеет передавать словами оттенки чувств. Она показывает, как между незнакомыми людьми возникает взаимопонимание, дружба и даже любовь.

Перевод с английского Марии Карасевой.
Синдбад, 448 с., 550 руб.



ПОРТРЕТ

Евгений Водолазкин: жизнь вне времени

Специалист по древнерусской литературе и любимый ученик академика Лихачева стал писателем неожиданно для себя. «Я занимался рациональной наукой, — говорит Водолазкин, — но с возрастом захотелось иррационального, а литература оба начала соединяет». Каждой книгой, начиная с дебютного романа *Соловьев и Ларионов* (2009) и особенно следующего, *Лавр* (2012, премии «Ясная Поляна», «Большая книга»), он доказывает, что серьезный разговор о поиске смысла жизни, о смерти и о времени может быть глубоким, живым и увлекательным.

Ему близка мысль Дмитрия Лихачева: «Времени нет, все связано со всем». Водолазкин старается показать это «совсем другое время», всеобъемлющее и цельное. Травник Арсений в *Лавре* свободно переходит с древнерусского языка на современный и обратно, потому что время едино. Его путь любви и искупления обращен в вечность. История Иннокентия Платонова, героя *Авиатора* (2016), замороженного в 1932 году на десятки лет, становится отражением драматичного XX века. В новом романе *Брисбен* писатель обращается к настоящему и исследует тему успеха: его герой, музыкант с мировым именем, на пике карьеры узнает, что болен. Жизнь, которая строилась как путь к вершине, летит под откос. Препарируя зависимость героя от успеха, автор возвращается к тем же временам. В одной сцене музыкант встречает монаха, который говорит: «Ты грустишь от того, что у тебя нет будущего. Но будущего нет ни у кого... Когда оно приходит, оно становится настоящим». Водолазкин умеет говорить о главном без нравоучений, спокойно и взвешенно. Он виртуозно владеет русским языком и даром облекать в слова неуловимые ощущения, звуки и запахи, погружая читателя в пространство романа.

Евгений Водолазкин *Брисбен*. Редакция Елены Шубиной, 416 с., 500 руб. Выходит в декабре.

ГЕНДЕР

Женщины и власть

Мэри Бирд

Европейские женщины, несмотря на многие отвоеванные ими права, постоянно сталкиваются с глубоко встроенными в культуру механизмами «отсечения женщин от власти», убеждена историк, профессор Кембриджа Мэри Бирд. Ей и самой пришлось преодолевать сопротивление среды, в том числе научной: она единственная женщина — преподаватель факультета антиковедения и обладатель рыцарского ордена Британской империи. И при этом подвергается нападкам в Twitter, которые сводятся по сути к одному: «Закрой рот». Почти как Пенелопа, которой в гомеровской *Одиссее* «затыкает рот» юный Телемах. Бирд призывает женщин-руководителей менять образ власти. Объясняя, как это можно сделать, она дает и практические советы, которые помогут строить карьеру и не упереться в «стеклянный потолок».



Перевод с английского Николая Мезина.
Альпина нон-фикшн, 120 с., 320 руб.

ОБЩЕНИЕ

Медведь хочет рассказать историю Филипа К. Стед с иллюстрациями Эрин Э. Стед



От 4 лет. Медведю не терпится пообщаться с друзьями перед долгой спячкой. Вот только утке, кротику и остальным некогда его слушать — все готовятся к зиме. Точь-в-точь как родители, которые заняты важными делами, когда ребенку не терпится поиграть. История так и рвется наружу, но что лучше: говорить, когда не слушают, или помогать другим? Перевод с английского Артема Андреева, Поляндрия, 28 с., 750 руб.

ИСПЫТАНИЕ

Невермур Джессики Таунсенд

От 10 лет. Легко ли жить с осознанием, что ты проклята и что тебе суждено умереть в ночь на 11-й день рождения? Неудивительно, что Морриган накануне рокового дня согласна на все — даже на сложные испытания Вундерколлегии, волшебной школы для избранных. Повесть поначалу переключается с поттерианой и кэрролловской Алисой, но это лишний повод полюбить Морриган. Живой, с юмором описанный мир *Невермур* достойно продолжает английские сказочные традиции.



Перевод с английского Алексея Круглова.
Робинс, 400 с., 350 руб.

ВЗРОСЛЕНИЕ

Дети теней Марии Гripe

От 13 лет. Книга завершает тетралогия шведской писательницы о тенях — красивую, немного мистическую сказку. У 14-летней Берты и молодой горничной Каролины складываются особые отношения мучительно-сладкой взаимозависимой дружбы. Не всегда ясно, рассудительная ли, застенчивая Берта — тень импульсивной, эгоистичной Каролины, или наоборот. Девочек ждут разлука и потери, открытия семейных тайн и секретов замка, в который они устраиваются подрабатывать.



Перевод со шведского Галины Палагутой.
Белая ворона, 408 с., 620 руб.



Анна, 9 лет, прочитала для нас

Две половинки сердца Русе Лагеркранц и Эвы Эрикссон из серии «Дюнне и счастье»

Это история про девочку Дюнне. Я уже читала книжки про приключения Дюнне и ее подруги Эллы-Фриды, когда они были в первом классе. Потом Элла-Фрида переехала, Дюнне очень грустила. В новой книжке Дюнне поехала с классом на экскурсию в парк-музей. Там Дюнне заблудилась. И вдруг увидела девочку со знакомой походкой: два шага — прыжок, два шага — прыжок... «Я знаю только одного человека, который так ходит!» — подумала Дюнне. И это была она! Элла-Фрида сбежала от класса, и девочки гуляли целый день. Когда сторож вернул Дюнне учительнице, никто не поверил, что она встретила Эллу-Фриду. Даже папа, которого Дюнне очень любит, спросил, почему нельзя играть с кем-то еще в классе. Но ведь найти вторую лучшую подругу нельзя. Странно, что папа этого не понимает, ведь он до сих пор скучает по маме. Мама у Дюнне умерла. Но Элла-Фрида ведь просто переехала. И Дюнне на все готова, лишь бы видиться с подругой! Мне нравится Дюнне, потому что она умеет дружить. У них с Эллой-Фридой две половинки сердца на двоих. Дюнне счастлива, когда у Эллы-Фриды все хорошо. Это и есть дружба.

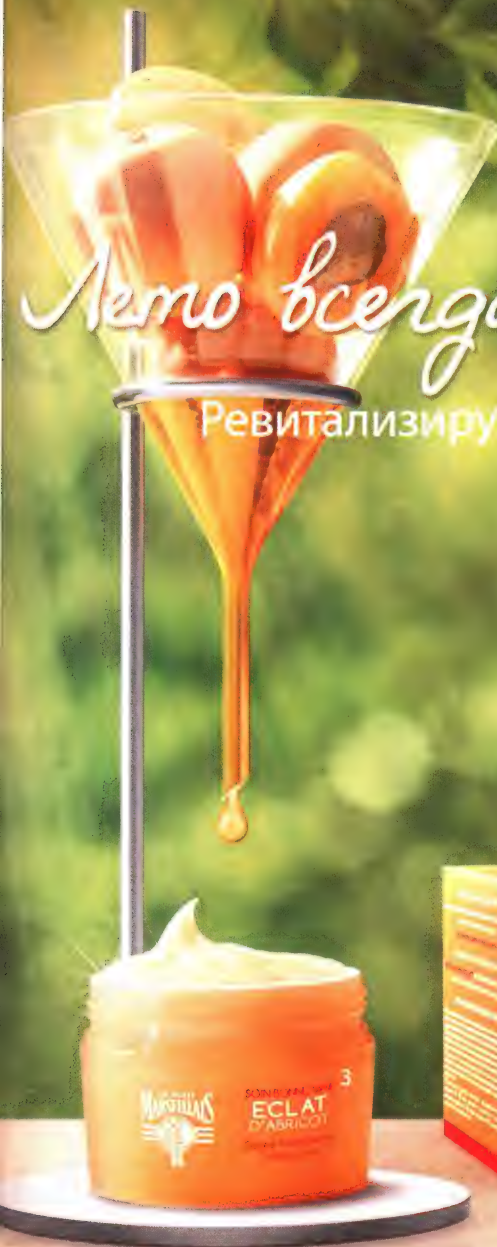
Перевод со шведского Марии Людковской.
КомпасГид, 160 с., 550 руб.



НОВИНКА
ИЗ
ПРОВАНСА

Лето всегда вам к лицу!

Ревитализирует¹. Увлажняет на 24 часа.



РЕКЛАМА. 1. Освежает, наполняет энергией. Эффект достигается благодаря активным компонентам. 2. Содержит экстракт мякоти абрикоса. 3. Уход за лицом. Сияние абрикоса и Увлажняющий гель-крем.

Благодаря бьюти-витаминной формуле², Увлажняющий гель-крем для лица «Сияние абрикоса» с мерцающими частицами ревитализирует¹, увлажняет кожу и дарит ей летнее сияние круглый год.



Ищите в магазинах всю линейку средств по уходу за кожей лица от Le Petit Marseillais®

НАБЛЮДЕНИЕ

Дары с двойным дном

Кто-то из нас предвкушает новогодние праздники и сюрпризы под елкой. А для кого-то красный день календаря – неминуемо приближающийся кошмар: надо искать, что подарить близким, да еще и угодить им. Есть те, кто терпеть не может презентов и всячески их избегает. Почему же мы такое большое значение – интуитивно или осознанно – придаем подаркам?

Текст Ольга Кочеткова-Корелова





“Если я не знаю, что подарить кому-либо, то спрашиваю у него, чтобы избежать ненужностей, – делится опытом 36-летняя Антонина. – Но бывает, что в разговоре проскальзывает какая-то информация, которую я потом учитываю при выборе подарка. Иногда вижу что-то, что ассоциируется с тем или иным знакомым. Например, бывая в Петербурге, я покупаю в Доме Зингера открытки для коллеги. Со мной пока еще не случалось такого, чтобы мне подарили что-то неприятное. Я была рада даже второму blenderу».

А вот 47-летней Анастасии трудно угодить, как признается она сама: «В качестве подарка я предпочту скорее бутылку вина или деликатес, чем вещь, которая не вписывается в мое мироощущение. Массовые дарения, как на Новый год, мне не нравятся. Часто я не знаю, что с подаренным добром делать. Однажды мне принесли очень дорогую елочную игрушку, которая вызывала у меня содрогания эстетического рода. Она долго лежала дома, но я все-таки решилась и вынесла ее в подъезд, на почтовые ящики, может, кому пригодится».

42-летняя Ирина с ужасом ждет Нового года. Обычно в этот праздник она получает «иезуитское пожелание от >>

>> свекрови»: «То мне вручают пылесос со словами «Может, в доме будет почище», то набор чаев для похудения. Хочется в ответ подарить набор ядов!»

А 28-летний Альберт недоумевает, почему из-за подарков так много переживаний: «Я радуюсь любому знаку внимания. Это всего лишь вещь, ничего не говорящая обо мне самом». Но если это «все-го лишь вещь», почему нас так огорчают неудачные подарки? «Дар связывает дарителя и принимающего особыми узами. С его помощью мы подчеркиваем ценность установленной между нами связи и желание сохранить ее и в дальнейшем, — объясняет аналитический психолог Элина Боженко. — В сказках часто встречается такой мотив: перед разлукой герои дарят предметы, благодаря которым в конце сказки снова обретают друг друга».

Связь с богами

Обычай дарения уходит корнями в древние ритуалы, напоминает Элина Боженко: «Наши предки приносили дары богам в надежде на их покровительство, которое означало благополучие и хорошую жизнь. Особую значимость ритуалы приношения даров обретали в ключевые точки года». И до сих пор мы отмечаем подарками значимые даты. «Известно, что в древности время воспринималось как цикличное, — продолжает психолог. — Каждый год воплощал собой цикл от рождения до смерти мира. Новый год был связан с переходом, со смертью старого года и рождением нового мира». Чтобы процесс перехода был успешным, требовалось задобрить «верхи» дарами. «Подношения символизировали связь, которую человек устанавливал с высшими силами. По-



этому необычайно важно было, чтобы эти дары были приняты, — подчеркивает психолог. — Вспомним историю из Ветхого Завета: «И призрел Господь на Авеля и на дар его, а на Каина и на дар его не призрел. Каин сильно огорчился, и поникло лицо его» (Быт. 4:4-5). Тот, чей дар был отвергнут, оставался без благословения и поддержки. И до сих пор мы считаем, что отказаться от подарка — значит обидеть дарителя.

«Из курса мировой истории мы помним, что послы разных стран, приезжавшие с дипломатической миссией, всегда привозили с собой много ценных даров в знак расположения и стремления договориться о чем-либо. Таким образом, вертикальная связь человечества с богами и горизонтальная связь людей и государств друг с другом скреплялась при помощи даров», — говорит Элина Боженко. Выходит, делая подарки, мы занимаемся налаживанием контактов.

Послания без слов

«Принято считать, что подарки — способ сделать другому приятное. Но если заглянуть глубже, то выясняется, что это также способ нашего невербального взаимодействия друг с другом», — считает клинический психолог, семейный психотерапевт Анастасия Преображенская. И в роли получателей мы реагируем не столько на саму вещь, сколько на послание, которое нам передают с ее помощью. Какие же послания мы шлем друг другу с помощью свертков и коробок? Психолог выделяет некоторые из них.

«**Я тебя люблю.**» Цветы и конфеты, кажется, уже неотделимы от начала романтических отношений. Но и потом в парах происходит обмен знаками внимания.

«**Я тебя уважаю.**» Такие сообщения адресованы обычно коллегам, подчиненным. Дети шлют их родителям, выражая признательность.

«**Я считаю себя главным.**» Это коварный вид подарка, имеющий два варианта. Либо очень дорогой презент,

**“Даря другому нечто,
сделанное своими руками,
мы транслируем, что
потратили самое дорогое —
время”**

демонстрирующий превосходство дарителя над принимающим, так что тому становится неловко. Либо вещь, которую даритель считает нужной, при том, что другая сторона не разделяет эту точку зрения. Тем самым первый вмешивается в личное пространство второго. Часто это бытовые приспособления, с помощью которых старшие учат «неразумных» детей вести хозяйство. В них скрыто послание «я лучше знаю, как вам жить». Пример: в фильме «По семейным обстоятельствам» теща (героиня Галины Польских) дарит дочери и зятю занавески, которые тем не нравятся.

«Я тебя учу». Подарки «сверху вниз» дарят не только старшие младшим: например, женщина получает от подруги крем от целлюлита или нижнее белье, которая та считает сексуальным. Намек прозрачен.

«Я хочу сократить дистанцию». Клиенты часто дарят психотерапевту еду или украшения. «Психотерапевт что-то вкладывает в клиента – опыт, сопереживание, понимание. Он в позиции знающего, то есть выше. И неосознанно клиент хочет сравняться, изменить дис-

позицию, вложить что-то внутрь терапевта. С едой это проделать проще всего», – поясняет Анастасия Преображенская.

«Я тобой пренебрегаю». Послание передается вместе с передаренной вещью. «Мне это не подходит, я дожидаясь повода и выдаю чужой подарок за свой». Но не стоит путать такие моменты с желанием отдать ненужную, но полезную вещь тому, кто в ней нуждается.

«Ты мне безразличен». Об этом говорит формальный подарок, например, одно и то же каждый год или одинаковые подарки всем близким или коллегам.

«Помни меня». «Подруга перед отъездом в другую страну подарила мне бокал, он не был мне нужен – у меня их полный шкаф, но когда я его вижу, то думаю о ней», – вспоминает 32-летняя Элла.

«Прости меня». Такое бывает только в близких отношениях, чаще в паре: один из двоих чувствует вину и дарит подарок в искупление. «Когда муж покупает мне драгоценности, я тревожусь», – признается 38-летняя Галина. – Обычно это значит, что он увлекся кем-то на стороне». >>

ВЫБИРАЙ НА ВКУС

Каждый из нас бывает в той или иной степени формальным и неформальным, активным и пассивным. По этим признакам в НЛП* классифицируют стиль коммуникации. Есть четыре основных стиля. Их представителям подходят разные подарки, считает экспрессивный психотерапевт Марик Хазин.

Целенаправленные. Это люди активные и формальные. Для них важно видеть цель, понимать задачи и добиваться результата. У них острые черты лица, четкие и быстрые движения. Они одеваются строго и стильно. Нет лишних деталей, но при этом они не выглядят скупо. У них будет один аксессуар, но дорогой. Поэтому не стоит дарить целенаправленному самодельное украшение или букет из собственного сада. Купите изысканную, стильную и желательно недешевую вещь.

Инициаторы. Они тоже активные, но неформальные. Им ничего не стоит надеть гигантский перстень во всю руку, а то и несколько перстней разного цвета и формы. Если перед вами чистый инициатор, он будет образ-

цом впечатляющей безвкусицы. У них, как и у целенаправленных, есть нарциссические симптомы: они стремятся быть центром событий. Инициаторов слышно в толпе – громче всех говорят. Так что смело дарите все, что поможет им заявить о себе, – неважно, самодельное это или купленное. Главное, чтоб все это увидели.

Эмоционалы. Вот кто обрадуется рукотворной безделушке. И если вы расскажете о чувствах, с какими приклеивали поздравительный гербарий к альбому, то более благодарного получателя подарка вам не найти. Они, как и инициаторы, относятся к неформальному стилю, но пассивны. Это кладезь эмоций, правда, иногда неуправляемых.

Аналитики. Формальный и пассивный стиль. В большинстве своем его представители – офисные работники, сотрудники налоговых органов, обслуживающий персонал. Воспринимают все всерьез и буквально. У них тихий голос, который вы редко услышите. Они не любители болтать и охотнее напишут вам по электронной почте, чем расскажут что-то на словах. Одеваются чаще в серое, незаметное. Они предпочитают не слишком экстравагантные, ни к чему не обязывающие и полезные подарки. Лучше дарить им то, что поможет в работе, даже если это набор скрепок.

* НЛП – нейролингвистическое программирование, одно из направлений в психотерапии.



>> Власть и дистанция

«Мне приходится два раза в год сдавать ощутимую сумму на руководителя: на Новый год и на день его рождения, — рассказывает 27-летний менеджер Геннадий, — хотя ему вряд ли нужны все эти письменные приборы и кубки, которые мы покупаем. Отказаться я не могу, ведь все сдают. По-моему, это какая-то бессмыслица!» Но смысл все-таки есть. «Подарки говорят об отношениях, — объясняет Анастасия Преображенская. — В том числе об отношениях власти: подчиненные признают авторитет начальника, а также пытаются задобрить его, как в древности — высшие силы». Поскольку подарок здесь имеет символическое значение, его цена важнее пользы. А за требованием дорогого подношения от коллег или супруга скрывается попытка добиться признания своей власти.

Дары влияют и на межличностную дистанцию. «Все, что вызывает эмоции, это всегда про близость, — продолжает Анастасия Преображенская. — Даря другому нечто, сделанное своими руками, мы транслируем, что потратили самое дорогое — время. А если хотим отдалиться, то вручим нечто формальное. Важно не только действие, но и бездействие: если кто-то забывает или отказывается сделать нам подарок, это указание на желание отдалиться». Об увеличении дистанции скажет нам и конверт с деньгами. И если получить его от коллег естественно, ведь в офисе мы не строим близких отношений, то принимать купюры от родных любят не все. Хотя и здесь есть исключения. «На вопрос, что мне подарить, я отвечаю: конвертик, — говорит 48-летняя Алена, — так меньше проблем для всех. Зато я всегда рада, когда друзья привозят приятные мелочи из путешествий. Многие знают, что я коллекционирую колокольчики и прихожу в восторг от необычных экземпляров. Сама же всегда спрашиваю человека, если планирую достаточно крупный подарок. Но тоже предпочитаю дарить деньги».

Знак близости

Далеко не все стремятся сократить дистанцию. «Не люблю подарки, всегда чувствую, что на меня это накладывает тонну обязательств», — говорит 32-летняя Карина. Возможно, за таким отношением скрывается неумение удерживать свои границы. «Тот, кто склонен к слиянию в отношениях, к растворению в другом, может избегать сближения, чтобы

не потерять себя, и действовать по принципу: не хочу близких отношений, лучше буду всегда один», — объясняет Анастасия Преображенская. Такие борцы за свою независимость воспринимают подарок как попытку вторжения в личное пространство.

В идеале ценность подарков не зависит от их стоимости и повода. «В супружеской терапии любые отношения рассматриваются как работа. Хорошие отношения не возникают сами собой, в них нужно вкладываться, — убеждена Анастасия Преображенская. — Подарки — один из способов укрепить их, сделать более зрелыми, позитивными, здоровыми». Приятные сюрпризы без выжидания круглых дат выражают искреннюю любовь, привязанность, уважение. В счастливых парах подарок без повода — обычный атрибут. Но в важные моменты и даты удачно подобранный презент скажет о наших чувствах красноречивее высокопарных слов.

«Когда мы обмениваемся новогодними дарами, заново утверждаем связь друг с другом, признавая ценность и важность другого в нашей жизни и надеясь, что эта связь сохранится и в дальнейшем, в наступающем году», — подводит итог Элина Боженко. Это своего рода ежегодное подтверждение, что наш контракт на общение и близость по-прежнему в силе.



ОБ ЭТОМ

Пять языков любви

Гэри Чепмен
Любовь можно проявлять по-разному, на пяти языках любви. Это слова поощрения, время, подарки, помощь, прикосновения. (Брайт Стар Паблишер, 2018)

Puressentiel

Забота о здоровом будущем
ЧИСТО + НАТУРАЛЬНО + ЭФФЕКТИВНО

ОБЛАСТЬ ГОЛОВЫ И ШЕИ

РОЛЛЕР С 9 ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ

ОСВЕЖАЮЩИЙ ЭФФЕКТ
МЕТАЛЛИЧЕСКОГО
МАССАЖНОГО РОЛИКА



Puressentiel

MAUX DE TÊTE
HEADACHE
ROLLER
ROLL-ON

9
HUILES
ESSENTIELLES
ESSENTIAL
OILS

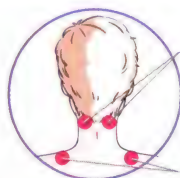
НАПРЯЖЕНИЕ? СТРЕСС?

ПОМОГАЕТ СНИЗИТЬ НАПРЯЖЕНИЕ
В ГОЛОВЕ, ОБЛАСТИ ШЕИ И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

ПРАКТИЧНО

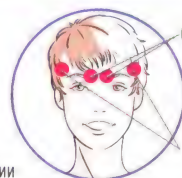
ЭФФЕКТИВНО

НАТУРАЛЬНО*



Шея

Трапеции



Середина лба

Виски

ПРИМЕНЕНИЕ

При помощи роллера сделайте точечный массаж в зонах особого напряжения: виски, середина лба, область над бровями, шея (массируйте каждую зону в течение 5 сек.). При необходимости повторите.

ДОКАЗАННАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ**:

- Облегчение болевого синдрома
- 97% уровень удовлетворенности потребителей

*натурального происхождения

**потребительский тест с участием 1691 человека.

99.7% ингредиентов натурального происхождения

- Без синтетических отдушек • Нежирная текстура • Быстро проникает •
- Не фототоксичен •

Реклама. Лаборатория ПЮРЕСАНСЬЕЛЬ. 122 бульвар Эксельманс - Париж, Франция
Уполномоченный представитель изготовителя (дистрибьютор): ООО «АСЭНТУС», Тел.: (495) 644-46-13

www.puressentiel.ru

PuressentielRussia



**Станислав
Маланин,**
экзистенциально-
гуманистический
психотерапевт

Рассылка психологии

Побег человека-невидимки

Ч

Что может происходить с ребенком, родители которого редко интересуются его переживаниями? А если и интересуются, то невнимательно слушают или откликаются «дежурно». Каким взрослым он становится? Наверняка тут можно представить большого дядю (или тетю) – забитого, отстраненного, практически ни с кем не разговаривающего. Но реальность такова, что люди, сталкивающиеся с эмоциональным пренебрежением, выработали собственный механизм защиты – избегание, который позволяет им вливаться в мир, где все обмениваются информацией и как-то взаимодействуют. Такие мужчины и женщины, внешне вполне успешные, выглядят со стороны счастливыми, общительными, но на самом деле глубоко несчастны внутри. Почему?

Я часто в работе сталкиваюсь с такими выросшими в эмоциональном пренебрежении детьми. Все они разные, но при этом во многом похожи. И меня это наводит на размышления вот о чем.

Встретившийся с эмоциональным пренебрежением ребенок учится избегать эмоций, он не понимает, зачем они вообще нужны. Он как будто каменеет, тем самым теряя то, что делает человека живым, эмоциональным, способным к сопереживанию. А вместо этого в детской душе поселяются стыд за свои чувства и низкая самооценка.

В нем поселяется внутренняя директива: чувствовать запрещено! Он с малых лет становится как будто невидимым. Ребенок растет, развивается, общается и дружит с кем-то, но постоянно испытывает дискомфорт, проявляющийся в ощущении себя хуже других, мыслях, что другие видят его только в негативе. Приближаться к другим страшно – проще соблюдать дистанцию. Ведь близость – это прежде всего близость эмоциональная.

Такой защитный механизм ребенок разработал для себя в тот момент, когда в нем была острая нужда, и вероятнее всего он тогда ему или ей помог спастись. Позже избегание трансформировалось в нечто большее и повлекло за собой проблему, которую я называю «универсальный отход». Это решение, на которое человек опирается снова и снова и которое становится частью жизни, частью «Я». Таким людям очень сложно принимать вызовы, ведь как их принять, если не верить в себя, свои силы и поддержку? **Им остается только одно – побег и внутренняя изоляция. И от этого – снова страдание и боль.**

Возможно ли выключить этот механизм защиты и жить полноценной жизнью? Я долго думаю над универсальным советом, который мог бы помочь, но, как мы все знаем, все люди уникальны. И все же я постараюсь дать рекомендацию.

Можно попробовать задать себе вопрос: «Чего мне нужно было избегать в детстве?» Мы можем понаблюдать за собой, отслеживая каждый свой побег сегодня. Хорошо помогает блокнот, в котором удобно фиксировать все замеченные паттерны. Второй шаг – просмотреть список и обратить внимание на повторяющиеся темы. Какая тенденция прослеживается? Попробуем изменить решение, пойти наперекор тому, что кричит нам: «Беги!» И однажды, шаг за шагом, преодолевая внутреннее сопротивление, мы выработаем новую систему для себя. И скажем сами себе: «Не сдавайся, человек-невидимка!»



“

Любой возраст прекрасен, когда рядом с вами люди, которые вас любят и ценят. Красота в глазах на вас смотрящего. Не подводите его”.

Лайма Вайкуле

Ночной крем «Второе рождение кожи»



НАЙТИ ВРЕМЯ ДЛЯ СЕБЯ

ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ КРАСИВОЙ МОЖНО В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ. ГЛАВНОЕ – ПРИСЛУШИВАТЬСЯ К СЕБЕ И ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНЫХ ПОМОЩНИКОВ

Чем прекрасны зрелые годы? Дети выросли, карьерные волнения отошли на второй план. Теперь можно чаще радовать себя путешествиями, фитнесом, массажем и больше внимания уделять своему телу, коже лица. Заботиться о себе очень приятно, но делать это лучше правильно. Зрелой коже одного питания и увлажнения недостаточно. Нужны средства, которые освободят кожу от ороговевших частиц и улучшат обмен веществ в клетках. Такую

инновационную трехшаговую программу интенсивного обновления предлагает новая линия «Черного жемчуга» «Второе рождение кожи». Первый шаг –

мягкий пилинг на основе фруктовых кислот – делаем с помощью эссенции. Затем передаем эстафету ночному крему с маслом цветка энотеры, который интенсивно питает кожу и способствует восстановлению ее липидного слоя. Дневной крем (третий шаг) закрепляет результаты работы «партнеров» – он увлажняет и создает тончайший защитный «экран», оберегая кожу от вредного воздействия среды. Мгновенных чудес не ждите, ведь скорость обновления клеток кожи снижается с возрастом.

Но при регулярном использовании в течение месяца эффект преображения будет налицо. Ухаживая за собой, мы обретаем душевное равновесие. Но особенно радостно замечать, как наша кожа рождается заново. Даже если нам далеко за 50.



Дневной крем «Второе рождение кожи»



Ночная эссенция для лица «Второе рождение кожи»

Спасибо, что уволен!

Казалось, ничто этого не предвещало, и вдруг нам сообщают, что в наших услугах больше не нуждаются. А то и хуже – мы случайно узнаем об этом от третьих лиц. Для многих такая ситуация – катастрофа. Как выйти из штопора с минимальными потерями для себя?

Текст [Ольга Кочеткова-Корелова](#)

Неожиданное увольнение вызывает шок, как любая серьезная утрата – потеря близкого, ДТП, внезапная болезнь. «Это всегда задевает нашу иллюзию контроля над предсказуемостью жизни, – объясняет гештальт-терапевт Леонид Третьяк. – Мы воспитаны в совокупности «если-условий»: если я буду вести себя определенным образом, то получу определенный результат. Мы ведем себя хорошо и ждем в ответ того же от мира. Иногда иллюзия распространяется на заведомо неконтролируемые события. И неожиданный поворот рождает вопрос, описанный американским психологом Элизабет Кюблер-Росс как «бунт против Бога»: «За что мне это?». При внезапном увольнении чаще можно услышать внешне-обвинительную тональность. Особенно если руководство ничего не объясняет». И не зря законодательством РФ предусмотрены два месяца на то, чтобы уведомить сотрудника о предстоящем увольнении. «За 40-60 дней перестраивает-

ся наша система привычных связей, есть возможность переключиться на поиск нового, меняется график, круг лиц, рабочие ритуалы – от утреннего кофе и разговора в курилке до маршрута», – сообщает Леонид Третьяк. Когда этого временного люфта нет, психика не успевает подстроиться и часто объявление о «разводе» воспринимается как катастрофа.

Лояльным труднее всего

Особенно тяжело резкое увольнение переживают те, для кого работа приобрела гиперважность: например, именно с ней были связаны большие

профессиональные и личные амбиции. Корпоративная культура, за которую ратуют крупные компании, оборачивается серьезным испытанием для уволенного. Он в мгновение лишается всего, к чему его так долго приучали: социального пакета, поддержки коллег, формы одежды, общих мероприятий и праздников. Для многих из сотрудников корпоративная жизнь перекрывает и подменяет собственные интересы и мотивы, становясь альтернативой семье.

«Сейчас процветает культ трудолюбия, люди полностью подчинены интересам компании, готовы спать по 4 часа, становятся зависимыми от корпорации, ее частью, очень часто страх быть уволенным мешает предпринимать амбициозные реше-



ния, — продолжает Леонид Третьяк. — Заряженные на работу сотрудники отказываются от альтернатив. Превращаются в загнанное животное, белку в колесе, переставая быть хозяином своей судьбы. Руководство злоупотребляет этим, управляя через хроническое чувство вины».

Зависит ли реакция на увольнение от свойств личности? Да. Хотя шок переживают все внезапно уволенные, есть те, кто реагирует особенно

болезненно, — это те, кто, по классификации немецкого психиатра Хубертуса Телленбаха, относится к статотимическому типу личности. «Они не обладают сформированным представлением о себе и с трудом переключаются. Это верные, преданные, самые стабильные и предсказуемые

сотрудники, часто ассоциирующие себя с профессиональной ролью. Их распорядок дня, вкусы, привязанности могут не меняться годами, за их привычку употреблять одну и ту же еду их еще называют «потребителями салаки». Как правило, это старожилы компаний, которые прикипают к работе и внутренне восприняли бы собственный уход как предательство. Именно они чрезвычайно уязвимы к утрате. Заберешь у них социальную роль — и разрушится вся их жизнь», — поясняет гештальт-терапевт.

Слабое звено

Если назрела необходимость сократить в отделе одного сотрудника, как начальник выберет, кого уволить? Это зависит, как ни странно, от профессионализма сотрудников. Чем выше компетентность, тем больше гарантия, что вас не тронут. Но каким бы ценным кадром мы ни были, есть один грех, который руководство нам не простит: излишняя амбициозность и неуправляемость. «Начальник не должен чувствовать конкуренцию. Часто увольняют тех, кто превосходит руководителя в навыках. Но если ты лоялен, вероятность уцелеть больше. Охотно расстаются с пассивно-агрессивными коллегами — теми, кто тихо игнорирует задачи, срывает сроки, наводит смуту в коллективе, — объясняет Леонид Третьяк. — Начальники любят соблюдать требования иерархического инстинкта. И они легко расстаются с «паршивыми овцами», которые губят все стадо».

Но предложение написать заявление об уходе не всегда звучит для нас так уж неожиданно. «Мы нередко сами «транслируем во Вселенную» какие-то послания, — убеждена психолог-акмеолог Екатерина >>

УМЕТЬ БЫТЬ БЛАГОДАРНЫМ

После увольнения очень важно сделать генеральную уборку, завершив отношения с людьми и пространством, считает психолог-акмеолог Екатерина Смирнова.

«Если мы хотим впустить что-то новое, то нужно избавиться от старого. И не стоит пугаться, если в этот момент начнут происходить какие-то ЧП, ломаться вещи, случится даже болезнь. Так работает «принцип десятины», когда осознанно или бессознательно, через жизненные ситуации, мы отдаем нечто ценное. И потом непременно получим что-то взамен». Обязательно нужно **подвести итоги** и поблагодарить тех, кто дал мудрости, прибавил нам опыта, терпения. «Можно сказать слова благодарности лично, а можно написать письмо и отослать своему «учителю», ведь каждый, кто встречается на пути, чему-то нас учит. Выходя из боя с сильным противником, даже проиграв, мы становимся сильнее, чем были, когда входили в бой. Нужно также сказать спасибо тому месту, где мы провели столько времени.

Еще один важный урок: отпустить контроль и **ощутить целостность** самого себя и жизни. «Когда мы держимся за что-то, наши руки заняты и мы не можем протянуть их в будущее. Если мы вцепились в работу и видим смысл жизни только в ней, то мимо нас проходит другая ее сторона – возможно, это семья, любовь, увлечения». В выходе из кризиса прежние инструменты не работают, поэтому пробуем делать все по-новому и **жить в ногу со временем**: осваивать гаджеты, системы коммуникации, оттачивать свой профессионализм и получать удовольствие от жизни, если раньше этого не делали. На Востоке говорят: черная полоса дается перед взлетом. Стоит оглянуться и оценить, кто нас окружает, – та ли это команда, с которой мы хотим взлетать? Возможно, пришла пора **осваивать новые территории** и находить новые контакты. Хотим творчества – окружаем себя творческими людьми.

>> Смирнова. – Когда в глубине души признаем, что эта работа нам уже тесновата и пора двигаться дальше, мы проявляем меньше энтузиазма и интереса. А иногда и открыто делимся своим недовольством. И это считается другими». Екатерина Смирнова предлагает рассматривать увольнение, как и любой кризис, как возможность для личностного роста.

Будь готов! Всегда готов!

Но, конечно, далеко не каждый может предугадать собственное увольнение. Как подстелить соломки? Как поддержать себя, если это все-таки произошло? У альпинистов есть

правило: перед тем как совершать восхождение, думай, как будешь спускаться. «Страховаться от увольнения нужно с момента устройства. Многие этого не делают, – констатирует Леонид Третьяк. – У нас нет привычки готовить подушку финансовой безопасности, чтобы можно было, при учете ипотек и кредитов, безболезненно не работать полгода. Это даст свободу, ведь многие боятся увольнения именно из-за долговых кандалов и страха не справиться с обязательствами». Это порождает пассивную позицию. А тот, кто ведет себя проактивно, продумывает альтернативы, задается вопросом:

«Для чего я здесь, что мне это дает, насколько я расту, развиваюсь, получаю адекватную затратам зарплату?» С таким отношением легче воспринимать любые перемены. Еще одна часть подушки безопасности – хобби. Именно таланты и увлечения, которые в работе мы не проявляем, могут на какое-то время стать альтернативным источником занятости и даже заработка. «Наше счастье задается процессуальным удовольствием. И это далеко не всегда бывает связано с деньгами, статусом. В идеале – чтобы наша морфология совпадала с социальной ролью. Но если этого нет, хобби отражает не используемые в работе склонности, – говорит гештальт-терапевт. – Известный пример – Хулио Иглесиас. Он прервал спортивную карьеру после травмы, и ему посоветовали обратиться к давнему увлечению – пению. Никто не помнит футболиста с таким именем, а вот его голос стал мировым достоянием».

Если все же увольнение произошло, стоит максимально сохранить жесткую структуру дня, обязательно включить физическую нагрузку, которая нейтрализует гормон стресса кортизол, наполнить жизнь теми делами, которые принесут сейчас удовольствие и которые вы давно откладывали. Воспользуйтесь паузой, чтобы восполнить пробелы в знаниях и навыках, – пойдите на краткосрочные курсы, займитесь языками, музыкой, резьбой, рекомендует гештальт-терапевт. «Следуйте принципу «под лежащий камень вода не течет». Я знаю такие примеры, когда человек три-четыре месяца с момента увольнения составляет резюме. Превратите поиск работы в работу, отнеситесь к нему как к альтернативной занятости. Составьте перечень своих сильных сторон. Планируйте несколько собеседований в неделю и учитесь продавать себя».



Дмитрий Череди́ков, 33 года, Москва
“Бояться было некогда”

Когда нашу строительную компанию купила другая, осталось подразделение, которое должно было «переждать бурю». Я «умирал» как профессионал, и через полгода мне нечего было бы показать рынку, ведь любому специалисту нужно держать свои инструменты заточенными. К счастью, руководство привлекло меня к запуску новой компании, и я со всей энергией включился в ее открытие. Это стало глотком воздуха. Все шло к тому, что мне дадут место маркетолога. И вдруг я случайно узнаю, что на эту позицию взяли другого, оставив меня без перспектив, профессиональной активности и какой-либо информации. Меня накрыло сильное разочарование – мне не дали выбора. И тут я вспомнил, что с 16 лет хотел

собственное дело. А за два года до этого появилось хобби – вручную шил портмоне, рюкзаки и другие изделия из кожи. Я часто дарил их знакомым и друзьям. Однажды мою работу купили, и я понял, что могу на этом зарабатывать. Пазл сложился. Я стал выкладывать фотографии в Instagram, создал сайт, запустил рекламу (опыт маркетолога очень пригодился). Начали поступать заказы. Сейчас как человек с опытом трансформации хобби в бизнес я обучаю людей, как при бюджете в 3-4 тысячи рублей в месяц раскрутить собственное дело. После увольнения бояться было некогда. Мне помогала вера в успех и воодушевление – на таком топливе я и двигался. Это не оставляло шансов на поражение.

>>



Надежда Денисова, 33 года, Москва

“Я рассталась с иллюзией стабильности”

Я работала в банке бизнес-аналитиком, и вдруг в прошлом декабре меня вызывает руководитель и сообщает, что контракт со мной не продлевают, предлагая уйти самой по-хорошему, иначе... Думаю, таким некрасивым способом проводили оптимизацию. Я одна воспитываю пятилетнего сына. Конечно, это был шок: только что мы с ребенком переехали в новую съемную квартиру, я устроила его в садик поблизости. Вся жизнь вмиг разбилась вдребезги. В новый 2018 год я входила с ощущением, будто почву выбили из-под ног. Через несколько дней попала в больницу, две недели пролежала там, потом месяц восстанавливалась. Моего финансового запаса хватило ненадолго, и я переехала к родителям. Написала в Facebook

и на профильных сайтах о том, что ищу работу. Откликнулся директор одного агентства. На зарплату менеджера я могла кормить себя и сына, но о других тратах речи не шло. Вскоре я поняла, что могу использовать свои знания для себя, открыть частную практику. Сейчас я готовлю на заказ маркетинговые и аналитические исследования. Консультирую и провожу бизнес-тренинги. Эти проекты независимы друг от друга, и я знаю, что без денег не останусь. Постоянная работа – лишь иллюзия стабильности, на самом деле тебя могут выбросить на улицу в любой момент. Я радуюсь, что теперь по-настоящему раскрываю свои способности, хоть за это и пришлось дорого заплатить, но полученный эффект того стоил.



Александр Медведев, 37 лет, Новосибирск

“Потери приносят пользу”

В нашей компании я прошел путь от водителя со знанием иностранного языка до менеджера, запустившего станцию по аренде автомобилей во Внуково. Пять лет назад мы открывали филиал в Новосибирске. И поскольку я люблю стартапы, переехал туда из Москвы вместе с семьей. Когда проект раскрутился, начал приносить доход, мне по скайпу через третьих лиц сообщили, что со мной расстанутся. Это было сродни предательству. Я почувствовал себя потерянным, но решил не сдаваться и не возвращаться в Москву. На следующий же день начал искать работу. Помогли знакомые автодилеры, и меня взяли на позицию менеджера корпоративных продаж в салон. Но прожить на эти деньги с двумя детьми нереально. В какой-то

момент стало очень страшно, но я держался и параллельно продолжал искать работу. Меня пригласили на собеседование. Это был перезапуск старого «сдувшегося» филиала – тот же стартап, где я как рыба в воде. Абсолютно неизвестная сфера промышленной безопасности требовала глубокого погружения, иногда голова раскалывалась от мигрени, когда я вникал в тонкости законодательства и производства. Я пришел как менеджер по продажам, потом стал коммерческим директором, а чуть позже – директором филиала. Меня всегда выручает убеждение, что даже если я что-то потеряю, пройдет время – и я найду нечто лучшее и большее. Сейчас нас уже пятеро: недавно жена подарила мне дочку.

Я

не умею выбрасывать вещи

Мы их любим, ценим, привязываемся к ним, и нам жаль расставаться с ними, даже когда они уже не нужны. Почему?

Текст Эльзы Лествицкая

«Два месяца назад я переезжала. Думала, все мое добро поместится в несколько ящиков. Но оказалось, что у меня огромное количество книг, одежды, посуды, безделушек! Я и представить себе не могла, что за два года жизни в Питере на съемной квартире соберу такую кучу всего! — рассказывает 30-летняя Надежда, грумер (стилист для домашних животных). — Но, надо признаться, я не люблю выбрасывать вещи: одни еще могут пригодиться, другие связаны с приятными воспоминаниями. Хотя перетаскивать с места на место все это нелегко. У меня до сих пор спина болит!» Похожие проблемы есть у многих из нас. Но почему нам трудно избавляться от вещей?

Я боюсь потерять часть себя. «Предметы, которые мы выбрали, чтобы сделать их частью своей жизни, становятся частицами нашего «Я», впитывают воспоминания», — замечает психоаналитик Серж Тиссерон (Serge Tisseron). Размышлять над вазой, полученной по наследству от тети, значит мысленно обходить пространство личной истории. «Эмоции, которые нас связывают с вещами, ничем не отличаются от тех, которые связывают нас с людьми или домашними животными», — продолжает психоаналитик. Любовь к матери и привязанность к мишке, с которыми мы

спали в обнимку, и нежность, которую мы питаем к старому креслу, — это одна и та же связь. Кроме того, считает психоаналитик, выбрасывать все с легкостью означает отрицать эти аффективные связи, и это гораздо опаснее, чем стремление все сохранить по максимуму. К тому же идея «выбросить» несет с собой некоторую агрессию, которая может нас тревожить.

Я избегаю нехватки чего-либо. «Стремление отложить, сохранить, накопить, то есть уберечь себя от недостатка чего бы то ни было, — это часть психологического и биологического наследства», — объясняет коуч Сильван Паскуаль (Silvaine Pascual). Оно часто проявляется у тех, чьи бабушки с дедушками или родители пострадали от лишений. В таком случае «выбросить», особенно если речь идет о еде, представляется поступком безнравственным («Нельзя покупать слишком много, когда столько несчастных страдает»). Если речь о несъедобном, то здесь просматривается попытка окружить себя защитной оболочкой. Однако полезно помнить, что «разгрузить этажерки и шкафы — это, кроме прочего, помогает освободить пространство в голове», заключает коуч.

Я не могу выбрать. Неспособность навести порядок может быть симптомом депрессии или подавленности. Мало энергии, чтобы действовать, но много страха сделать неверный выбор — а вдруг это «что-то» еще пригодилось бы, но я пойму это, только когда будет слишком поздно? Психологи в Институте Жизни (Коннектикут, США) при помощи нейровизуализации¹ определили, что действие «выбросить» (или не выбрасывать) поддерживается зонами мозга, ответственными за принятие решения. Последние иногда «впадают в панику» и мешают перейти к действию.

1. Совокупность методов, которые позволяют визуализировать структуру, функции и биохимические характеристики мозга.



Мое решение

**Галина, 30 лет,
преподаватель математики**

С детства я собирала куколок, собачек, вазочки, цветные шарики.

Они стояли на всех горизонтальных поверхностях и были для меня как обереги. Все изменилось, когда я переехала от родителей в собственную квартиру. Во-первых, туда просто все не влезало. Многое пришлось выбросить или отдать, просто чтобы было где ходить и дышать. Во-вторых, я заметила, что в свободном пространстве у меня чаще появляются новые идеи. В-третьих, мне больше незачем отгораживаться. Я все еще обожаю безделушки.

Но покупаю их очень редко: не хочу загромождать дом.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Дайте себе время

Чтобы спокойно, «без нервов» навести порядок, лучше начинать с малого, например с одного ящика. Если вам кажется, что расстаться с вещью невозможно, спросите себя, в чем ее ценность для вас. Что вам дает обладание ею и от чего вы отказываетесь, чтобы ее сохранить. Нет никакой необходимости следовать моде на выбрасывание и освобождение пространства в стиле дзен.

Говорите спасибо

Храните то, что приносит вам радость, и смело выбрасывайте остальное. Но не забывайте говорить спасибо вещам за то, что они вам послужили, советует Мари Кондо (см. «Об этом»). Берите каждую вещь в руки и спрашивайте: радует ли она меня?

Слушайте свое тело

Если вы сомневаетесь, выбросить «это» или оставить, обратитесь к телесным ощущениям. Подумайте, например, о тяжелой пепельнице, полученной в подарок, когда вы еще не бросили курить, закройте глаза и пройдите мысленно от темени до пальцев ног. Запомните, что чувствуете: напряжение в спине, тяжесть в животе, легкость в груди? Повторяйте процедуру, пока вы интуитивно не поймете, как поступить.



ОБ ЭТОМ

**Магическая уборка.
Японское искусство
наведения порядка дома
и в жизни**
Мари Кондо
Консультант по наведению
порядка рассказывает,
как окружать себя только
любимыми вещами.
(Эксмо, 2017)



Анна Аркатова,
поэт, лауреат
Международного
литературного
Волошинского
конкурса, автор
пяти поэтических
книг. Публикуется
в журналах
«Знамя», «Новый
мир» и других.

Участница конкурса «Знамя»

Как я выгляжу — самый простой тест

М

Может быть, есть на свете люди, которым неинтересно, как они выглядят со стороны. Я таких не знаю. По мне, так это тайна тайн, которую хочется выведать любым способом. И речь не только о нарядах. Я сканирую все реакции извне, которые хоть как-то мне намекают, — ну что? Еще ничего? Со мной легко? Надежно? Я нравлюсь? Я толерантна? Я — та, за кого себя выдаю? Зеркала, карьера, внимание друзей, флирт — сойдет любой фидбек. Вопросы самоидентификации не снимаются с возрастом, а только поднимаются в полный рост и звучат уже не в моменты истины, а практически ежедневно. Еще бы! Кто ты такая вообще, не видящая разницы между хештегом и таргетом?!

Но гораздо более драматичен для меня не сегодняшний день — а перспектива. Не то чтобы границы добра и зла стали вибрировать, но почему-то нет желанной уверенности в решениях, все время сомневаюсь, ту ли модель поведения взяла с собой на встречу, так ли ответила тем, кого люблю, — понимаю ли еще чужую речь? Но недавно я была в гостях у сына — и нашла ответ. И сразу успокоилась. Я живу в Москве, сын с женой и детьми в Кельне, а родители мои в Риге. У сына я оказалась как раз после того, как навестила его бабушку с дедушкой — в Риге. Дорога,

иностранный язык, усталость, новая постель — и я засыпаю в размышлениях о бренности бытия человеческого, полная нежности, жалости к старикам — и вместе с тем тревоги о внуках: все ли им додается по нашей стандартной родительской грамоте. А на следующий день, пока я наблюдала за отношениями в семье сына — не без критики, надо сказать, — меня осенило. Сын — часть меня. Я вижу реакции своего ребенка в сложные моменты, в радостные — и эти реакции очень похожи на мои. Он замыкается, пытаюсь свести на нет любые вспышки. Узнаю себя! Иногда это выглядит беспомощно, а чаще — вполне великодушно. Это я! Конечно, я давно его не воспитываю, но чтобы я не забывала эту свою «активности», у меня есть мои мама с папой. Иногда они сердятся, капризничают, обижаются, устают — и это тоже я. Может, в каком-то там пубертате, а может, и теперь, когда мне бывает одиноко и тоскливо. Картинка не из веселых — неужели я могу произвести впечатление нетерпимого мизантропа или зацикленной домохозяйки? Господи, а ведь я даже знаю, где и когда со мной это происходит!..

Вот в чем прелесть — с родными я вижу себя как в кино. Знаю, не всем ровесникам так же повезло с семейным комплектом. Я причисляю себя к избранныкам. Я живу в зеркальном царстве, где отражаюсь в предыдущем и следующем поколениях. В них нетрудно прочитать свои ошибки, свои склонности, подсчитать своих тараканов, трезво оценить свои амбиции и, повертев головой, кое-чему начать учиться, наконец... Здесь, казалось бы, есть место досаде — я-то думала, вырасту вопреки родительскому примеру, стану другой или дети мои превзойдут меня... ну, там, силой воли. Но на самом деле наше неистребимое сходство лишь подгоняет такую волну щемящего счастья, которое — ты знаешь, как тот праздник — всегда с тобой, самой внимательной носительницей ДНК.

Становись моложе с каждым днем!

Карнозин Эвалар – капсулы для приема внутрь
переключает клетки на омоложение



L-карнозин – пожалуй, самый эффективный геропротектор* из известных науке на сегодняшний день. Карнозин обладает удивительной способностью: он не просто сохраняет молодость клеток – он работает как переключатель от старения к омоложению.

Прием Карнозина Эвалар способствует:

- ♦ замедлению старения
- ♦ высокой работоспособности и физической активности
- ♦ быстрому восстановлению после физических нагрузок
- ♦ улучшению работы мозга и сердца
- ♦ здоровому и активному долголетию.

Получи скидку 15% по промокоду ANTIAGE на www.fitomarket.ru

Спрашивайте в аптеках города!

evalar.ru • apteka.ru • piluli.ru

☎ 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный)

*Болдырев А.А. «Карнозин». Изд. Московского университета, 1998

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 10222005553760. 123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931

г. Москва, улица Обручева, 16к1 ООО «ПарусИнвест», ОГРН 1167746630831. АО «Научно-производственная компания «Катрен», 630117, г. Новосибирск, ул. Тиманова, д. 4, ОГРН: 1025403638875

Информация об организаторе акции, правилах, сроках, месте проведения акции – на сайте www.fitomarket.ru. Период проведения с 1 декабря 2018 по 31 января 2019 года. Количество товара не ограничено.



ФИТОМАРКЕТ
МАГАЗИН ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ
www.fitomarket.ru





“Я решила, что буду рожать одна”

Путешественница, активистка, трудоголик, Алина Баринова до 30 лет даже не задумывалась о создании семьи. Сегодня ей 39. Беременность и рождение дочери заставили ее обратить внимание на другую сторону жизни.

Записала Алла Ануфриева

«Работа, работа... Много лет я посвящала ей жизнь в режиме 7/7 по 16 часов в сутки. Занималась рекламой и получала огромное удовольствие от процесса построения бизнеса, управления большой командой, а еще путешествовала по миру... Интенсивный режим был для меня очень органичным. Не то чтобы модель семейной жизни в моей картине мира отсутствовала. У меня была и прекрасная история первой любви, были и еще одни отношения, довольно продолжительные. Но я никогда не обсуждала с партнерами вопросы брака. Меня привлекали масштабные проекты, работа с корпорациями, а стереотипы про возраст, семью и быт не беспокоили совсем. Я отнюдь не childfree, но «планета детства» существовала для меня в параллельной реальности. Впервые мысль о детях возникла у меня лишь в 30 лет, когда я познакомилась с будущим отцом моей дочери: **уже во время второго свидания я поняла, что готова родить с ним ребенка.** Он русский, но живет в другой стране. А встретились мы... в Японии. Иногда мне кажется, что он появился в моей жизни только для того, чтобы

на эту землю пришла Ангелина. Нас как будто «встретило» – двух разных людей в незнакомом пространстве, вне привычных моделей. Мы рассказали друг другу всю свою жизнь. Возникла связь на очень глубоком уровне, хотя сам роман был недолгим: мы познакомились в мае, а в сентябре я узнала, что беременна. Мы не планировали будущее. Сразу было понятно, что ради этого кто-то должен пожертвовать настоящим. А это не вписывалось ни в его картину мира (крупный бизнес, дети от предыдущих браков и устроенная свободная жизнь), ни в мою. У меня было все: семья, которая поддерживала, друзья, перспективный бизнес, замечательные клиенты и коллектив. **Было все, кроме любви. И когда эта любовь случилась, в какой-то момент я была готова все бросить и приехать – если он позовет. Но он не позвал.** А приехать сама я не решилась – не была готова услышать: «Я тебя не приглашал». И о беременности по стечению обстоятельств я рассказала ему не сразу. Он был в командировке, по телефону обсуждать это мне не хотелось. В общем, получилось так, что поставила его перед фактом. Не помню его слов, но помню ощущение сожаления о том, что наш ребенок уже слышал тот разговор. После у нас начали выстраиваться новые отношения. Мы оба осознавали: если мы не смогли договориться, будучи свободными, то ребенок никак нас не свяжет и не облегчит диалог. В этом была основная причина моих переживаний: мы могли быть очень счастливы, но не попытались сделать шаг навстречу друг другу. Мне было горько от неслучившегося будущего. Но в тот момент я четко поняла, что буду рожать для себя. Дочь я ожидала с огромным удовольствием. Это было самое лучшее время связи меня с моим телом. Я заметила, что недостаточно пью, неправильно ем, и стала менять привычки, больше заботиться о себе. А реакция окружа- >>

“Я решила, что буду рожать одна”

>> ющих на мою беременность была забавной. Оказалось, что в глазах многих я имела имидж хорошей девочки. Это означало, что я должна была выйти замуж, провести медовый месяц и по прошествии девяти месяцев родить прекрасного малыша. Я же не только нарушила правила, но и вообще не беспокоилась по этому поводу. Даже реакция мамы, с которой у меня очень близкие отношения, была под стать клише советских фильмов: «Что люди скажут?» У нее был шок, который, к счастью, быстро прошел. В нашей семье ценность детей так высока, что у меня не было даже мысли о няне. С рождения Ангелиной занимаются и мои родители, благодаря им я продолжаю вести активный образ жизни.

Другое дело, что я не видела успешной ролевой модели сингл-мамы, на которую могла бы опереться. **И тогда я пошла к психологу. Мне необходимо научиться выстраивать отношения с отцом Ангелины: вести открытый диалог и удерживаться от эмоций – чтобы сохранить эту связь для нее.** Он предлагал мне финансовую поддержку – снять дом, купить машину. Что-то случилось, что-то нет. Но дело в другом: оказалось, что я не умею просить о помощи. Я независима материально, и в моей картине мира помощь – это спасти от голода, болезни, а со всем остальным я справляюсь. И это неправильно: мне важно, чтобы в ребенка вкладывали ресурсы оба родителя.

Первые годы жизни Ангелины у меня точно не было потребности в участии ее отца. Потому что мои мама и бабушка, детская медсестра по профессии, меня сразу как в кокон забрали: готовили, ухаживали, поддерживали. Найти место для мужчины в этой системе – актуальная задача для меня до сих пор. Как и поддержание отношений отца и дочери. **Ангелине было 4 года, когда я спросила: «Хочешь познакомиться со своим папой?» – «Хочу».** – «Здорово, он живет в другой стране, мы с тобой к нему полетим на самолете». Мы стали обсуждать эту тему, планировать поездку. И на ее пятый день рождения они встретились. Все прошло очень естественно и красиво: он ждал нас с двумя букетами цветов и сразу взял на себя роль отца и хозяина. Наблюдая за его отношениями с дочерью, так непохожими на нашу с ней связь, я вдруг поняла, как важно, чтобы ребенок соприкасался с двумя моделями мира – мужской и женской. С тех пор стараюсь хотя бы раз в году возить дочь к папе. Мы переписываемся и иногда созваниваемся. Но мне пока сложно найти баланс – не навязывать ему истории из жизни ребенка, ее фотографии, и в то же время держать его в курсе, чтобы он видел, как она растет и чем живет. Чтобы они смогли

“Может, жить отдельно честнее, чем поддерживать видимость семьи?”

стороны, я чувствую, что устала нести тотальную ответственность за семью. И я очень уважаю мужчин, которые это делают – принимают решения и отвечают за них. Меня беспокоит, что у Ангелины перед глазами нет ролевой модели полной семьи, в которой есть папа и мама. Отчасти фигуру отца заменяют любящие дедушка и дядя, мой брат. Кстати, на следующее утро после знакомства с папой дочь спросила: «Так это и есть папа? А дедушка больше не папа? Дедушка – это просто дедушка?» Конечно, хочется, чтобы в ее картине мира все стояло на своих местах.

С другой стороны, замечая, как много несчастливых семей вокруг, я задаюсь вопросом: что лучше – быть или казаться? Большинству из нас до сих пор сложно выстраивать партнерские отношения: женщины часто впадают в зависимость либо остаются одни. Девочки видят перед собой две медиамодели – это сильная и одинокая бизнесвумен или жена олигарха. Супружество как партнерство личностей – это тема, с которой обществу предстоит еще много работать. Может быть, жить по отдельности честнее, чем поддерживать видимость семьи и травмировать ребенка негативным сценарием? **Поэтому для меня вопрос открыт: я готова к отношениям, но**

не хочу их суррогата. А для этого работаю над собой, чтобы быть осознанно проявленной в социуме и при этом внутренне спокойной и цельной. Тогда у меня больше шансов встретить целостную личность, а не мечтать стать чьей-то «половинкой».

Появление дочери изменило и мою социальную жизнь. Я создала сообщество WLForum, объединяющее женщин – лидеров с активной позицией: они находят ресурсы, чтобы совмещать работу, увлечения, социальные проекты и семью. Помочь им быть услышанными и заметными – моя задача. Я хочу, чтобы у дочери были достойные ролевые модели».



Я ЗНАЮ, ЧТО РЕМНЕМ ВОСПИТАТЬ НЕЛЬЗЯ

После физического насилия, пережитого в детстве, Андрею понадобились годы психотерапии, чтобы снова открыть сердце. Подробнее читайте на Psychologies.ru



Григорий Горшунин,
психотерапевт,
психиатр,
преподаватель
Центра системной
семейной
психотерапии.

Границы между невозможным и возможным

Невозможное возможно?

Н

Недавно в социальной сети появился пост – женщина пишет о своей растерянности, о нерешенных вопросах, о грусти, а потом задает вопрос: «Интересно, на каком комментарии появятся советы забить, начать медитировать, заняться делом, йогой, волонтерством, физкультурой и подумать о тех, кому сейчас действительно плохо?» И правда, такие комментарии чаще всего появляются. Позитивизм, выросший из триумфа наук и технологий на протяжении последних двух веков, породил ощущение, что все проблемы можно решить, если точно знать, как это делать. Часто так и есть. Но многие страдают от ситуаций, когда нет возможности воспроизвести ощущения решаемости, превосходства, преодоления и контроля. Человек издавна был беспомощен. Зависим от природы, эпидемий, внезапного насилия. Беспомощность была обычным состоянием человека на протяжении тысячелетий. Но в современной культуре беспомощность может превращаться в обвинение. Словно каждый из нас действительно должен все преодолеть. Если ты не можешь что-то закончить или что-то начать, выйти замуж, развестись, похудеть, «реализовать мечту» и тому подобное, это

переживается как несостоятельность. Поставленные цели человек может воспринимать как часть этого позитивного взгляда, который на самом деле вовсе не его собственный: это массовая культура навязывает ему идею о том, что со всем можно справиться, и образ героя, который преодолевает любые трудности. Это порождает нетерпимость к самому себе и одиночество в своей мнимой или реальной беспомощности. Обвинения в беспомощности становятся тяжкими обвинениями человека самому себе. Возникает иллюзия, что все справляются и все могут, кроме меня. Иллюзия, порожденная неосведомленностью, что на самом деле происходит в душах людей.

Между тем и сегодня огромное количество людей продолжают, так или иначе, умирать от потери значимых людей в своей жизни, нарушая стереотипы «правильного горевания». Потеря любви, потеря ребенка, любимой работы... **Не пора ли признать, что не всегда и не каждому под силу восстановиться после потерь – тем более восстановиться быстро?** Нас восхищают те, кто «пытается снова и снова», но все ли могут отнести себя к таким? Может быть, нам будет легче, если мы признаем необратимость нанесенных судьбой ран? Так рана от моргильского кинжала однажды вынудила Фродо, героя «Властелина колец», навсегда покинуть родной мир, несмотря на то что он вышел победителем из всех битв и приключений.

Мне представляется, что можно обнаружить свой индивидуальный путь радости, не отрицая, что есть то, чего уже не вернуть: отношения, шансы, молодость. Разрешив себе не справиться, не успеть, можно найти новый взгляд и, парадоксальным образом, обрести себя. Себя – без обременения иллюзией, что все возможно исправить и вернуть.

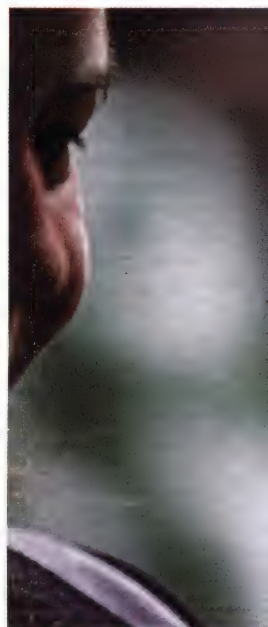
ПЕРВЫЙ СЕАНС



“Мне себя маловато”

Каждый месяц Владимир Дашевский помогает одному из наших читателей разобраться в проблеме. В этот раз в кабинете психотерапевта побывала 29-летняя Анна.

Текст Владимир Дашевский, записала Елена Луговцова
Фото Алексей Черетин





Я поэт. Конечно, не такой, который собирает тысячные залы, но я уже много лет этим занимаюсь, погружена в литературную среду. В ней очень

большая конкуренция. И это одна из проблем, которую я хотела бы обсудить, — что делать с «дружеским серпентариумом»...

— Мне всегда казалось, что для литературного творчества никого, кроме себя самого, не нужно. Какие тут могут быть единомышленники? Сидишь с тетрадкой или ноутбуком и все.

— В процессе создания текста — безусловно. Но потом этот текст надо куда-то нести. В один из институтов Союза писателей, которых сейчас много, и во всех нужны связи. Или в редакции журналов, где вас отказываются печатать. Судьба писателя зависит и от организаторов семинаров — они решают, выступать вам или не выступать. Премии, гранты — их тоже на всех не хватает. Из 2000 талантливых писателей и поэтов выбирают одного-трех, которые и получают деньги. Писательством

хочется зарабатывать, но сделать это очень сложно. Мне часто отказывают, и я уже начинаю думать, со мной что-то не так. Что я недостаточно талантлива.

— С этой проблемой сталкивается все население Земли. Нас всех оценивают — и писателей, и дворников, и психотерапевтов.

— Я хочу научиться адекватно реагировать на отказ. Чтобы не было до слез обидно, когда проходит очередной поэтический форум и туда едет сто знакомых, а меня не зовут.

— Помните мультфильм «Падал прошлогодний снег»? Там мужичок любил повторять: «Что-то я какой-то маловатый». Проблема в том, что вы маловаты?

— Наверное, да. Я временами так себя ощущаю.

— То есть вам себя недостаточно, я правильно понимаю?

— Да. И извне постоянно приходят тому подтверждения. Как, например, сегодня с утра: «Мы не можем напечатать ваш текст. Извините».

— И сколько вы уже с этим боретесь?

— Лет десять.

— Тогда вас можно назвать упрямым, упорным человеком, если вы за >>

- >> столько лет не разочаровались в литературной деятельности.
- Уходить из нее пока некуда. Времени я занимаюсь репетиторством, но полностью переключаться на это не хочу.
- Поэтому продолжаете тянуть невыносимо тяжелую ляжку поэта, обижаясь на литературных агентов, организаторов премий и не очень интеллектуальных поэтов, которые собирают залы из подростков. Сколько вы еще готовы это терпеть?
- Может быть, лет пять-десять. У меня есть цель — чтобы мои книги появились на полках магазинов и продавались тиражом 20 тысяч экземпляров. Но пока мое творчество знакомо лишь ограниченному кругу людей. Думаю, с такими же проблемами сталкивается большинство выпускников творческих вузов, которым всю жизнь чуть-чуть не хватает до того, чтобы их заметили.
- Конечно, кроме таланта это и дело providения, случая. Но либо вы пишете стихи и картины, потому что нравится процесс, и рано или поздно он приносит результат в виде славы и денег. Либо этого не происходит — но свое дело вы все равно должны любить. Иначе какой смысл им заниматься?
- Это какая-то идиллия. Представьте, что вы несколько лет бесплатно консультировали. Сохранили бы вы любовь к психотерапии?
- А я так и делал. Десять лет психотерапия практически ничего мне не приносила — консультации проходили в офисе в центре Москвы, где сначала нужно было сделать ремонт,



а потом оплачивать дорогую аренду и коммунальные услуги. Но мне нравилось консультировать, и я продолжал этим заниматься. Риски есть всегда! Это как плата за входной билет в профессию. У меня такое ощущение, что вам лет 80 и вы так обижены на жизнь, которая утекает сквозь пальцы каждую секунду, как будто бы она вам что-то должна.

— Нет, я не могу назвать себя обиженной жизнью. Мне нравится многое из того, чем я живу, — преподавать, путешествовать, ездить верхом, гулять в хорошую погоду, смотреть кино, делать ремонт в квартире. Я могу долго перечислять!

— И почему-то здесь нет стихов!

— Не то чтобы мне совсем разонравилось этим заниматься, но я давно не получала доказательств, что делаю хорошее, правильное дело. Что я вообще чего-то стою. Вдруг я вообще ничего не стою?

— А какие доказательства вы хотите получить?

— Например, чтобы ко мне подошла тысяча человек и сказала: «Мы вас любим».

— А если подойдет один человек?

— Это неинтересно. Такое уже было десять лет назад, сейчас хочется больше.

— А если бы этим человеком были вы?

— Наверное, хорошо бы было. Я не могу сказать, что люблю себя. Но и не ненавижу тоже.

— Вы уже сказали, что маловаты. Что вам одной себя недостаточно. Но я не уверен, что вам хватит тысячи человек. Найдется условная Иванова, у которой поклонников будет на порядок больше, и вы начнете ей завидовать. «Лайков» всегда мало, если вы от них зависите. Если нет одного-единственного человека — вас, который может сказать перед зеркалом, что вы прекрасны, независимо от того, чем занимаетесь.

— Наверное, вы правы.

— Ощущение собственной значимости, «классности» появляется в детстве, когда ребенок говорит «а» или делает первый шаг, и все вокруг начинают хлопать в ладоши. Потом, правда, ему начинают предъявлять требования. Говорят: «Будешь хо- >>

“У меня ощущение, что вам 80 и вы обижены на жизнь, которая утекает сквозь пальцы” Владимир Дашевский

RESCUE[®] REMEDY

Натуральное успокоительное средство от стресса



*Стресс - это не то, что с
нами случается, а то, как
мы это воспринимаем*
Таня Селве

rescueremedy.ru

РЕКЛАМА

Рескью Ремеди (Бах) – универсальное средство, которое оказывает скорую помощь в любых стрессовых ситуациях. Всего 2-3 «пшика» быстро успокаивают, снимают волнение и нервное напряжение. Компактный флакон-спрей удобно брать с собой. Доктор Эдвард Бах (1886-1936), разработавший систему лечения цветочными эссенциями, добился больших успехов в бактериологии и иммунологии. Он создал уникальную систему лечения, которая не маскирует симптомы болезней, а восстанавливает здоровье организма в целом через гармонизацию внутреннего состояния. Подробнее о системе «Цветы доктора Э. Баха» на сайтах или по телефону. Звонок по России бесплатный: 8 800 505 65 07 / bfr.ru / rescueremedy.ru

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ

>> рошо учиться – поступишь в престижный вуз – найдешь отличную работу – удачно выйдешь замуж» и так далее. Ребенок сталкивается с оценками родителей, одноклассников, учителей – и начинает ощущать себя маловатым. Чувствует, что нужно сделать что-то такое, чтобы всем им понравиться.

– Да, творчество всегда было для меня способом доказать родителям и всему миру, что я из себя что-то представляю. Они хотели, чтобы я училась на программиста, а я бросила технический вуз и поступила в литературный институт. Папа тогда сказал: «Тоже мне поэтесса нашлась». И мне захотелось утереть ему нос, чего-то добиться на этом поприще.

– То есть получается, вы недолюбленная девочка?

– Да, наверное.

– А когда вас «лайкают», вроде как любят.

– Да.

– Не надо путать оценку с любовью. Зависимость от оценок – это рабство, которое заставляет вас быть хорошей для всех, нравиться. Не заниматься творчеством, а получать «лайки». Если я пишу, этот процесс

“Хорошие стихи не пишутся в спокойном, благодатном состоянии. Они пишутся на надрыве” Анна

поглощает меня полностью. Он занимает меня, радует, наполняет энергией. Само пребывание в этом всецело поглощающем процессе и есть результат. И совершенно не важно, получу я потом за него деньги или нет. Я пишу, потому что мне это нравится, потому что я получаю от этого удовольствие.

– Хорошие стихи не пишутся в спокойном, благодатном состоянии. Они пишутся на надрыве.

– А я и не говорил про спокойное состояние. Это может быть разрыв аорты! Но при этом вы как будто находитесь в потоке, и все остальное становится неважным. Вы почему-то оцениваете мир как враждебный. Но это не так. Он скорее спокойный, нейтральный. Он никакой. Он просто есть.

– Вообще-то все серьезные произведения написаны писателями, у кото-

рых было ощущение, что мир рушится. И рассказы, стихи – они скорее вырастают из негативного опыта.

– Тогда продолжайте рушить мир. Чем более враждебным он будет, тем больше у вас материала для исследований. Но я скорее солидарен с теми, кто считает, что творчество – это путь, движение к Богу. В великом искусстве нет истерики. И денег больших там тоже нет. Если хочется зарабатывать, надо заниматься чем-то другим.

– Мне нужно найти замену поэзии – что-то такое, чем можно жить и гореть. Но что в то же время не нарушало бы душевного равновесия.

– Подумайте над этим. Но что бы вы ни решили, знайте: вы такая, какая есть. Аня, вас никогда не будет больше, чем сейчас. И меньше Ани тоже не будет. Это хорошая новость, правда?

ПОСТСКРИПТУМ

Владимир Дашевский:

Анна воспринимает внешний мир как поле боя, на котором нужно воевать и доказывать. Себе, родителям, критикам, читателям, конкурентам и... психотерапевту. Она обижена и сопротивляется. Обида – это когда фантазия о том, как все должно быть устроено, не совпадает с реальностью. Есть два пути: продолжать войну или сделать что-то с фантазией. В работе с Аней моей целью

было сместить фокус внимания с внешнего мира на внутренние, усилить его значимость, помочь быть собой, быть равной себе.

Анна (3 недели спустя):

Я ожидала ломки шаблонов, выхода из замкнутого круга – этого не случилось. Проблема, с которой я пришла (угасание творческой энергии и ощущение нереализованности в профессии), как мне кажется, не решается советами из разряда «надо полю-

бить себя» и свертыванием детских комплексов. То есть человек рефлексирющий все прозвучавшие в беседе вопросы и так перед собой ставит, а новых ответов я не нащупала. Хотя во время сеанса чувствовала себя комфортно, Владимир был корректен, уделил мне много времени, за что я благодарна. Мне запомнилась формулировка «вы ощущаете себя маловатой». Слово «маловатый» теперь в моем лексиконе.



СТАНЬТЕ УЧАСТНИКОМ «ПЕРВОГО СЕАНСА»

Вы можете отправить ваш рассказ и вопросы в редакцию по электронной почте info@psychologies.ru.

Узнать больше о Владимире Дашевском, задать вопрос и записаться на прием можно на сайте dashhevskiy.ru или по т. 8 (925) 309 6907

МАЯК

20 Международная ярмарка интеллектуальной литературы

Почетный гость ярмарки – Италия

Разделы ярмарки:

Научно-популярная и
художественная литература
Детская литература и площадка
«Территория познания»
Гастрономическая книга
Антикварная книга
и букинистика
Vinyl Club

non/fiction №20

События:

30 ноября – День библиотекаря
2 декабря – Форум иллюстраторов

0+

28 ноября – 2 декабря
ЦДХ, Москва, Крымский вал, 10
moscowbookfair.ru

EXPO-PARK

Координатор Галина Черменская

Досье



БОЛЬШЕ ДОВЕРЯТЬ СЕБЕ И ДРУГИМ

Почему нам хочется все **контролировать** и что можно делать вместо этого (с. 82)
Дети, родители, бабушки, дедушки... Как уживаться и **уважать** друг друга (с. 88)

Практикум: 6 способов успокоиться и набраться сил (с. 94) Что мешает
вам **расслабиться**? Тест + рекомендации (с. 96)

Досье
БОЛЬШЕ ДОВЕРЯТЬ
СЕБЕ И ДРУГИМ



АНАЛИЗ

УПРАВЛЕНИЕ ПО КОНТРОЛЮ

Мы с детства учимся умению брать ответственность на себя и контролировать ситуацию – этого требует общество. А кто научит нас обратному?

Текст **Евгения Данилова**, Алина Никольская

“В десятый раз проверить, выключен ли утюг и плита. Убедиться, что дочь взяла в школу сменку и костюм для выступления. Напомнить мужу заплатить за квартиру. А маме – поздравить папу с днем рождения, она все время забывает важные даты. Попросить секретаря обзвонить коллег, чтобы прислали графики отпусков... А лучше сделать это самой, так надежнее». 38-летняя Елена говорит, что бегущая строка из важных дат, дел и забот никогда не выключается у нее в голове. «Не будь я организованной и дисциплинированной, я бы, наверное, не стала начальником отдела. Но, честно говоря, я очень устаю все время держать руку на пульсе. Да и мое окружение жалуется: ты нас без конца контролируешь, сколько можно?» Однако выхода Елена не видит: «Если я хочу, чтобы что-то было сделано хорошо, мне нужно сделать это самой. Или хотя бы дать подробные указания,

позвонить, спросить, проверить». Откуда берется в нас потребность все контролировать? Она вызвана страхом, считает семейный психотерапевт Наталья Щукина.

У КОГО ГЛАЗА ВЕЛИКИ

Страх – чувство, которое обычно пробуждается в нас, когда появляется реальная угроза жизни и здоровью. «Если же мы пытаемся что-то или кого-то контролировать, когда ничего не угрожает, значит, страх живет в нас постоянно, независимо от конкретного повода, создавая тревожный фон», – говорит Наталья Щукина. Хотя тревога сама по себе естественна, замечает психотерапевт: «Мы с ней рождаемся. Это та энергия, которая побуждает нас озираться, продвигаясь вперед. Как животное, отправляясь на охоту, принюхивается, прислушивается, оглядывается...» Мы придерживаем сумку в метро, смотрим по сторонам, переходя дорогу, – эти навыки контроля отнюдь не лишние. Однако повышенный уровень тревоги, при котором мы >>



>> пытаемся уследить за всем и управлять даже тем, что делают другие, мешает нам жить.

«В этом случае общение с близкими превращается в бесконечный поток недовольства, претензий, указаний на то, что они не соответствуют нашим ожиданиям, — объясняет психотерапевт Ольга Гонжал. — Другой вариант контроля — когда кто-то держит в узде чувства, не позволяет себе никаких спонтанных проявлений. Это делает его подчеркнуто независимым и недостижимым для близкого контакта. Ему становится трудно понимать других и сопереживать им».

**“Аэрофобия
часто возникает
именно у тех,
кто привык
за все отвечать”**

Те из нас, у кого повышенный уровень тревоги, пытаются предугадывать события, которые могут и не произойти, тратя на это слишком много сил. Но самое тяжелое для них — столкнуться с ситуацией, на которую они не могут повлиять. Им, например, страшно летать в самолетах. Часто аэрофобия возникает именно у тех, кто привык за все отвечать.

СТАТЬ БОЛЬШИМ

Как считают специалисты, причины повышенной тревожности обнаруживаются в детстве. «Я бы даже сказала, в перинатальном периоде, — уточняет Наталья Щукина. — Если будущая мать переживала сильные стрессы, это не может не сказаться на ребенке. Он наглотается отравленных тревогой околоплодных вод и появится на свет с установкой «мир суров и несправедлив». Ситуация усугубится, если и в будущем ребенок не сможет опереться на любовь и поддержку близких, — в результате у него не сложится базовое доверие к миру. Но и гиперопека не выход. «Если заботы и внимания в жизни ребенка слишком много, его доверие к миру будет избыточным, — подчеркивает психотерапевт. — Ребенок станет наивным взрослым, который и мысли

НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ

Чтобы отключить команды нашего внутреннего контролера, надо сначала осознать, как он управляет нами. Разобраться помогут упражнения, которые предлагает американский психотерапевт Томас Трoub¹.

1. Распознавание контроля

Рассмотрите разные стороны жизни: деньги и выживание, отношения, работу, секс и еду — и заметьте, как вы контролируете в этих областях себя и других. Заметьте, какого рода страхи скрываются за вашими стратегиями.

2. Наблюдение за беспокойством

Отмечайте в течение дня каждый момент, когда вы теряете спокойствие. Спрашивайте себя: «Что заставляет меня беспокоиться?»; «Что особенного кто-то сказал или не сказал, сделал или не сделал, что создало это беспокойство?». Или: «Какая ситуация и что именно в ней вызвало у меня беспокойство?»

3. Распознавание своих реакций

Затем заметьте, как вы реагировали на это беспокойство. Что вы сделали или не сделали? Как вы попытались изменить ситуацию, другого или себя?

4. Распознавание реакций других людей

Заметьте эмоциональную реакцию другого человека. Это может быть гнев, отдаление, борьба, шок или угодение... Какие чувства возникают у вас в ответ на эту эмоцию? Получаете ли вы при этом от другого то, что хотели?

5. Распознавание ран

Подумайте, какие внутренние раны скрываются за вашей реакцией. Каким образом они заставляют вас чувствовать себя отвергнутым, стыдящимся, испуганным, ошеломленным или недоверчивым?

6. Наблюдение за сценарием

Заметьте, насколько вам знаком этот механизм «раздражитель — реакция», повторялось ли это в прошлом? Может быть, вы даже сможете отследить его до самого детства.

1. В книге: Томас Трoub *За пределы страха* (Вес, 2015).

не допускает, что кто-то может сделать ему плохо. Когда он окажется в травмирующей ситуации, ему не на что будет опереться. У него просто нет опыта! И с высокой вероятностью у него возникнет невроз, который заставит его контролировать абсолютно все — себя, близких, погоду, природу». Наши тревоги подогреваются мыслями о том, что мир агрессивен и опасен. «Это правда, но не до такой степени, как представляется тревожному человеку», — замечает Ольга Гонжал. — Поэтому имеет смысл исследовать свой травматический опыт и принять тот факт, что пугающим мир может представляться маленькому человеку. От

отчаяния и беспомощности ребенок имеет право видеть мир таким: он большой, им правят взрослые, а я бессилен что-либо изменить. Но так ли вы сейчас беспомощны и бессильны?»

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Насколько легко научиться доверять себе и другим? Это зависит от того, как сильно в нас стремление к контролю. Крайняя степень принимает вид обсессивно-компульсивного расстройства: страдающий им выполняет действия в заданной последовательности, например, по три раза моет руки с мылом. Или многократно перепроверяет: выключен ли свет? а газ? точно выключен? В этом случае без помощи специалиста не обойтись. Сложно справиться самостоятельно и с паническими атаками, которые также могут быть следствием желания все контролировать. В других случаях можно попробовать помочь себе самим. Главное здесь — обнаружить, что это мы запускаем процесс: чем больше мы тревожимся, тем сильнее

пытаемся контролировать других людей, мир. Они оказывают сопротивление, мы расширяем набор манипуляций. В результате — стресс, перегрузки и растерянность перед жизнью. Ответьте себе на вопрос, помогает вам сверхконтроль или мешает, советует Ольга Гонжал. Запишите все плюсы и минусы такого поведения. Следующая задача — понять происхождение ваших убеждений. Откуда они? Это установка родителей? Или той среды, в которой вы были? Наконец, попытайтесь выполнить процедуру отчуждения. Для этого добавьте в свой внутренний диалог еще один голос, скажите себе: «Стоп. >>

>> Я знаю, что мое стремление все контролировать возникло под влиянием таких-то людей и обстоятельств. Но эта привычка мне не очень помогает, я могу без нее обойтись». Эта реплика поможет провести границу между своим взрослым внутренним «Я» и детскими убеждениями.

ПОРА НА СВОБОДУ

Можно освободить себя от страсти к контролю, если принять тот факт, что все, что с нами происходит, происходит здесь и сейчас и, возможно, больше не повторится. Ведь и услышав «Я люблю тебя», мы вряд ли первым делом думаем, повторит ли собеседник эти слова через десять лет и как обеспечить сохранность этих чувств. Мы идем на риск, давая свободу себе и другому. Но лишь свобода позволяет наслаждаться мгновением и переживать полноту своего бытия. «Контролировать – значит бессознательно желать сделать мир статичным, раскрашенным одной краской, мертвым, – замечает Наталья

**“Мы
преодолеваем
страхи, чтобы
жить с тем,
что нам дано,
даже если это
сложно”**

Щукина. – Потому что живое – яркое, цветное, оно движется, развивается, меняется. Спросите себя: хотите ли вы жить в мертвом мире? Хотите ли вы сами быть мертвым? Если нет, оставьте миру право быть живым и будьте готовы каждый день встречаться с теми подарками и сюрпризами, которые он вам преподносит».

ВЫБИРАТЬ СВОЙ МАРШРУТ

Мы движемся вперед, несмотря ни на что. Чем нам трудней, тем мы упорней. Между тем сопротивление, внешнее и внутреннее, может быть признаком того, что мы настойчиво движемся не туда, где на самом деле стоило бы оказаться. История от первого лица с комментарием психотерапевта.

«Порой мы не отдаем себе отчета, что направление, которого мы упорно придерживаемся, задано другими – родителями, обществом», – указывает психотерапевт Елена Перова. Нам страшно отклониться от предписанного маршрута, нарушить правила, стать не такими, как от нас ждут. По сути, титанические усилия направлены на то, чтобы жить не своей жизнью. «Передо мной даже не вставал выбор, кем быть, – вспоминает 41-летняя Светлана. – Сколько себя помню, столько мне рассказывали про нашу семейную учительскую династию, основательницей которой была моя

прабабушка, ставшая сельской учительницей еще до революции. И я всегда старалась хорошо учить детей, но однажды ясно поняла, что на работу иду только потому, что постоянно себя заставляю. Я делаю все, что положено, и точно в срок, но мне это не приносит ни радости, ни даже удовлетворения, только растущую усталость. Я чувствовала себя предательницей семьи, но все равно мечтала заняться чем-то другим». Светлана прошла трехлетний курс психотерапии, прежде чем позволила себе уволиться. Сейчас она работает бухгалтером в маленькой компании. «Мне нравится коллектив и четко определенная

зона ответственности. И у меня появилось свободное время для танцев и пения, о которых я раньше даже думать себе не позволяла». Зажатые в рамки, которые мы сами же и создали, мы многого не замечаем в себе и вокруг себя. «А если этот контроль ослабить, отойти от магистральной дороги на какие-то боковые тропки и впустить в жизнь что-то новое, что не заложено в эту программу, нам могут открыться другие стороны, могут появиться какие-то иные люди рядом, и мы узнаем о себе и мире что-то ранее неизвестное, но ценное и настоящее», – добавляет Елена Перова.

А психотерапевт Елена Перова предлагает брать пример с водителей, которые ездят на дальние расстояния: «Они не напряжены, однако у них четко работает внимание. Глядя на дорогу прямо перед собой, они улавливают также и то, что происходит на периферии. И если требуется, могут быстро на это отреагировать. Это состояние свободно распределенного внимания, к которому нам бы стоило стремиться». В этом состоянии мы осознанны и внимательны, но не напряжены и готовы отвечать на вызовы реальности.

ВСЕ ПРОХОДИТ И ПРИХОДИТ

Успокоение тела и духа, перестройка отношений с действительностью в сторону большего принятия открывают нам образ жизни, в котором есть место любопытству и творческому подъему. Помочь в этом может практика медитации. «Она предлагает другой взгляд на происходящее, — объясняет гештальт-терапевт Елена Павлюченко: — Я принимаю то, что со мной происходит, позволяю этому быть и отпускаю это. Я не пытаюсь не думать, но я не захвачена мыслями. Я разрешаю всем процессам быть, но не сливаюсь с ними. Я даю право жизни течь так, как она течет». Возможно, выражение «отпустить контроль», упрощенное плохими руководствами по личностному росту, стоит заменить на «довериться жизни». В этом доверии нет ничего общего с обреченностью. «Напротив, это настоящее обязательство, которое мы берем на себя, — подчеркивает Елена Павлюченко. — Мы перестаем жить в условном наклонении и предположениях о том, что могло бы случиться или стать лучше, и вместо этого преодолеваем страхи, чтобы принять действительность и жить с тем, что нам дано, даже если это несовершенно или сложно. Столкнувшись с испытаниями, мы реже прибегаем к отрицанию». Мы знаем, что все проходит и... все приходит. Включая то, чего мы не ожидаем и на что даже не надеемся.



ЧТО ВЫ КОНТРОЛИРУЕТЕ ОСОБО?

Эмоции,
тело, время,
отношения...
Какая сфера
жизни вызывает
у вас больше
всего тревоги?
Где вы особенно
боитесь
совершить
ошибку?
Разобраться
поможет наш тест.
Psychologies.ru





СЕМЬЯ

ОТЦЫ И ДЕТИ

Со времен известного романа Ивана Тургенева в отношениях поколений мало что изменилось: мы по-прежнему мало доверяем родителям и с трудом понимаем их. А рождение внуков может накалить ситуацию до предела – из-за разных взглядов на воспитание.

Текст Евгения Данилова

“О тношения с мамой начали портиться сразу же, как я привезла сына из роддома, – рассказывает 38-летняя Ольга. – Мама пришла посмотреть на внука и со слезами умиления сказала: «Всегда думала: вот родится сын, Мишенька будет. Отличное имя!» Она пришла в ужас, когда узнала, что мы уже придумали, как назвать ребенка: «Дима – это плохо, много болеть будет. У меня все знакомые Димы хлюпики». Потом стала давать советы, как качать малыша, как кормить: «Только по часам, слышишь? Иначе на шею сядет». Вечер закончился тем, что она выхватила у меня малыша и начала его перепеленывать: «Иди ко мне, сыночек. Ничего-то эти молодые не умеют!» И от этого «сыночка» мне стало дурно – мама всегда мечтала о сыне, и получается, мы его ей родили? Нет уж. Сын мой, а она – бабушка! Когда мама заговорила о том, что хочет продать свою квартиру и поселиться у нас, чтобы следить, правильно ли воспитывают ее «сыночка», пришлось дать ей понять, что это – моя семья, и вмешательства в наши дела я не потерплю. Я понимала, что это звучит жестко, и переживала, но другого выхода у меня не было. С тех пор мы созваниваемся, из-

редка встречаемся, но близких отношений между нами нет. Сейчас Диме 12 лет, и бабушку он видит три раза в году – по праздникам».

МАЛЕНЬКАЯ СТРАНА

Сегодня многим из нас трудно представить, как в одном доме могут жить три поколения – и не просто жить, а дружить, поддерживать друг друга, каждый день собираться за обеденным столом. «Мы разучились жить в большой семье, – соглашается гештальт-терапевт Татьяна Фадеева. – Еще недавно бабушки и дедушки были необходимы своим детям – у тех, как правило, не было квартиры, им не с кем было оставить ребенка. И всем приходилось подстраиваться под житейские обстоятельства, сглаживать острые углы, искать компромиссы. Нынешнее старшее поколение уже не «спасатели», не умудренные опытом и сединой «вожаки стаи», – современные папы и мамы считают, что все знают лучше. И отчуждение между «старшими» и «младшими» родителями возрастает».

Кажется, что самодостаточный мир семьи, состоящей только из детей и родителей, – это новая ценность современной действительности. Может, так и правда лучше для всех? «Я с ужасом вспоминаю свое детство, – признается 32-летняя Светлана. – Мы жили с бабушкой, та была с мо-»>

>> ей мамой, ее невесткой, на ножах. Когда я вышла замуж, то решила, что, как бы ни было трудно, никогда не стану жить с родителями под одной крышей. И, мне кажется, у нас счастливая семья – нам с мужем ни с кем не надо конкурировать, а детям не нужно подстраиваться под разные требования родителей и бабушек-дедушек».

БОРЬБА ЗА ВЛАСТЬ

Конкурировать со старшим поколением действительно сложно. У его представителей часто больше свободного времени и финансовых возможностей. Пока двадцати- и тридцатилетние крутятся, чтобы зарабатывать, воспитывать детей, завоевывать авторитет, старшие могут просто баловать внуков и наслаждаться общением. «Когда мальчики возвращаются от бабушки с дедушкой, нам каждый раз заново приходится приучать их к порядку, – жалуется 36-летняя Светлана. – Там они не моют посуду, не убирают игрушки, не учат уроки, а только целыми днями едят сладости, играют в планшет и смотрят телевизор. Сколько я ни просила свекровь быть с ребятами поостроже, они все равно делают по-своему. И получается, что мы – злые родители, которые слишком много хотят, а они – добрые и любимые бабушка с дедушкой». Но вот что на это отвечает та самая бабушка, 58-летняя Татьяна: «Сын и невестка постоянно чего-то требуют от детей. А у нас ребята отдыхают душой, отсыпаются и отъедаются. Неужели это так плохо?»

Одна из причин разногласий между старшим и младшим поколением родителей – разница в представлениях о том, кто и что должен делать, как вести себя по отношению к внукам. «Бабушки не воспитывают детей, у них другая роль, – замечает семейный психолог Мария Дубинина. – Они могут баловать и любить без оглядки, и ограничивать их в этом – значит лишать этой безусловной любви своих детей, их внуков. Другое дело, что молодые родители, как наставники, могут оговорить со старшим поколением какие-то принципиальные моменты. Режим дня, питание – можно доброжелательно сказать, что у вас в семье принято вот так и вам хотелось бы, чтобы эти правила не нарушались, даже когда ребенок не с вами».



**«БЕЗ ДОВЕРИЯ
К СЕБЕ НЕЛЬЗЯ
НАЛАДИТЬ
ОТНОШЕНИЯ
С ДРУГИМИ»**
Клиент-
центрированный
психотерапевт
Марина
Хазанова
о том, как найти
внутренние
точки опоры.
Psychologies.ru

СВОЕ И ЧУЖОЕ

Когда дети вырастают, а потом заводят собственные семьи, личные границы в семье изменяются. Определять и разделять сферы ответственности и информирования (например, что мы обсуждаем с родителями, а что только друг с другом) – задача непростая даже для тех, у кого есть такой навык. Еще сложнее тем, кто не привык к этому: ведь им приходится устанавливать границы с теми самыми родителями, которые этих границ не признавали. 30-летняя Елена признается, что ей не удается это сделать: «Иногда мне кажется, что я ненавижу свою мать. Я не могу отказаться от ее помощи: мы с мужем уходим на работу, а она остается с нашим двухлетним сыном. На няню денег нет, в садик Вадика отдавать пока еще рано. Бабушка с удовольствием общается с внуком. Но при этом пытается контролировать жизнь нашей семьи! Не раз я заставляла ее роящейся в документах – она проверяла, своевременно ли мы платим за квартиру. Мать без конца перекладывает вещи в наших шкафах и однажды за семейным ужином сделала замечание, что мы недостаточно хорошо прячем презервативы. Она решает, куда нам идти, а куда нет. Ни разу она не отпустила нас на встречу с друзьями или в театр, потому что «хорошие родители после работы должны вприпрыжку бежать домой, к ребенку, а не на гулянки». Любые наши по-

пытки поговорить заканчиваются взаимными упреками и скандалом».

Что можно сделать в этой ситуации? Для начала, несмотря на свои возможные обиды, отнестись к родителям с уважением и признать их заслуги: ведь они нам действительно помогают, хотя не всегда столько, сколько нам хотелось бы. «Жаловаться на родителей – значит признавать собственную незрелость», – замечает Татьяна Фадеева. – Вместо того чтобы спорить и требовать, попробуйте поблагодарить! А потом попросить о том, что для вас действительно важно». И помнить, что просьба тем и отличается от приказа, что признает за другим право отказаться или выдвинуть встречные требования. И тогда уже наша очередь решать, готовы ли мы идти на уступки и принимать условия родителей, в том

числе те, которые не высказываются вслух («Раз я сижу с вашим ребенком, то и вещи у вас в шкафу разложу по-своему»). Возможно, мы выберем устраивать свою жизнь, не прибегая к их помощи или же сократив ее. «Но и в этом случае родители остаются теми, кто дал нам жизнь», – напоминает Татьяна Фадеева.


ЛЕКАРСТВО ОТ СТАРОСТИ

Внуки могут стать для бабушек-дедушек светом в окошке, как в случае 62-летней Анны: «Два года назад умер муж, и я бы не пережила этого, если бы не внучка Санечка. Я просто заболеваю, когда ее не привозят на выходные, ведь я только и живу, когда играю и гуляю с внучкой!» Пережив потерю, бабушки или дедушки часто пытаются обрести новый смысл в том, чтобы >>

ALBA

shoes & accessories

www.the-alba.com

 [the_alba_shoes](https://www.instagram.com/the_alba_shoes)



>> растить детей. Малыши помогают им забыть горе, вытеснить тревогу по поводу краткости жизни, заглушить боль одиночества. И когда какие-то ожидания старшего поколения не оправдываются (им не дают видиться с внуками или молодые родители неправильно, с точки зрения старших, воспитывают детей), накатывают все печали разом. «Но в словах бабушки можно усмотреть эмоциональный шантаж: хотите, чтобы я жила, – отдайте то, что мне не принадлежит, – замечает Мария Дубинина. – Тогда внуки становятся лекарством от болезни. У родителей сложная ситуация: им предстоит найти такой способ поведения, чтобы не отталкивать пожилого человека и в то же время не потакать его капризам». В первую очередь родители должны заботиться о детях, ставить на первое место их интересы. «Я научилась спрашивать себя, почему не хочу отпускать дочь к своей матери, – рассказывает 29-летняя Софья. – Потому что она должна сделать уроки, о которых в доме бабушки, скорей всего, забудет, или потому, что мама отказалась сидеть с ней в прошлый раз, когда мне хотелось пойти в театр,

и я все еще злюсь из-за этого и хочу сделать ей наперекор». Анализ своих мотивов может помочь принять верное решение. Также можно расспросить старших, что с ними происходит, в чем они нуждаются, какие еще есть способы помочь им, и пытаться искать решения совместно.

ЧЕРНОВИК ДЛЯ РОДИТЕЛЯ

Осложнять отношения может наша ревность к собственным детям. «Мне кажется, отец пытается делать для моего сына все то, чего не делал для меня, – жалуется 39-летний Григорий. – Он читает ему, гуляет, водит в цирк, освоил компьютер, чтоб играть с ним, а я перестал для него существовать. Он даже не критикует меня, как раньше, просто целиком переключился на внука». Может показаться, что бабушки и дедушки пытаются повернуть время вспять, успеть с внуками то, что не удалось с детьми, а те словно становятся черновиком, который хочется переписать заново. Что делать в таких случаях? Все равно – благодарить. «И радоваться, что к нашим детям они относятся лучше, чем относились к вам», – добавляет Татьяна Фадеева.

Хорошо, когда старшие родители готовы проявить понимание и душевную щедрость. «Быть бабушкой – это верить в своих детей как родителей, они взрослее и мудрее, чем была когда-то я, – пишет психотерапевт Ирина Млодик в своей колонке¹. – Принимать собственное безвластие, соглашаясь с правилами, которые теперь устанавливаешь не ты». Но такая позиция дается не всем. Физические недомогания, усталость, нерешенные личные проблемы, напряжение в отношениях часто мешают доверию между членами семьи. И каждый раз нам приходится заново анализировать ситуацию, искать причины недопонимания и пытаться их устранить. И самое меньшее, что мы можем, это «уважать родителей даже в случае несогласия с ними, – утверждает Татьяна Фадеева. – Ведь мы помним, что дети вырастут, а мы в свою очередь станем бабушками и дедушками. И сейчас самое подходящее время, чтобы показать детям пример сочувствия и принятия по отношению к старшему поколению».

1. «Три с половиной килограмма счастья», Psychologies, № 29

СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ

Что делать, чтобы сохранить доверие в семье?

Психолог Мария Дубинина советует:

Четко распределите роли. Бабушка – это не мама, а дедушка – не папа. Родители воспитывают, бабушки-дедушки – наблюдают, поддерживают внуков, когда те в этом нуждаются, радуются успехам всех членов семьи и не вмешиваются в семейное пространство взрослых детей.

Избегайте манипуляций. Если дети все время противопоставляют вас бабушке и дедушке («ты не разрешаешь копаться в моем ящике с инструментами, а дед разрешает», «ты говоришь, что в 8 надо быть дома, а у бабушки я до ночи гуляю...»), объясните им, что все люди разные. И что у бабушки в доме свои правила, а здесь, в нашем доме, решение принимаем мы, родители.

Дополняйте друг друга. Вы водите ребенка на английский и танцы, а бабушка кормит с ним уток и играет в настольные игры. И тут нет никакого противостояния: вы обе делаете так, чтобы ребенок гармонично развивался. Чем больше вокруг ребенка тех, кому он доверяет, с кем интересно проводить время, тем более открытым и любознательным он вырастет.

Коммерсантъ

**КТО
С НАМИ,
ТОТ
С MONEY***

СВИДЕТЕЛЬСТВО О РЕГИСТРАЦИИ СМИ ПИ № ФС77-64424 ОТ 31 ДЕКАБРЯ 2015Г.

16+ реклама

денъгами

ПРАКТИКУМ

6 ШАГОВ К ВНУТРЕННЕЙ СВОБОДЕ

Чтобы наслаждаться жизнью, не обязательно проходить школу буддийского монаха. Достаточно ежедневно поддерживать в себе хорошее расположение духа.

Текст Эльза Лествицкая

Ничего не упускать, за всем следить и все подсчитывать и учитывать: километры, калории, минуты, плюсы и минусы... На первый взгляд вот то, что надо, — только это обычно ведет к напряжению и плохо совмещается с оптимизмом и удовольствием, которое мы могли бы получать от каждого дня. Но как избавиться от тирана внутри нас? Психолог Саверио Томаселла (Saverio Tomasella) предлагает следовать нескольким рекомендациям.

1 Я РИСУЮ БЕСКОНЕЧНОСТЬ...

...И открываю себя миллионам возможностей. Это простое упражнение предложил швейцарский психиатр Руже Витто (Roger Vittoz). Оно призвано успокоить и объединить два полушария мозга. В результате вы открываетесь физически и ментально, словно ваш дух сошел наконец с протоптанной колеи.

Сядьте на стул, закройте глаза, расположите стопы параллельно, прижав плотно к полу, почувствуйте, как ваши ягодицы и спина опираются на стул, как легко голове на плечах. Просто прислушайтесь к ощущениям.

С закрытыми глазами представьте, что вы держите мел или фломастер, и нарисуйте большую горизонтально вытянутую восьмерку — знак бесконечности. Повторите упражнение несколько раз.

Положите руку на бедро или опустите ее вдоль туловища.

Рисуйте мысленно знак бесконечности, внимательно прислушиваясь к своему телу и ощущениям. Повторите несколько раз, а когда ощущение станет явственным, откройте глаза.

2 Я ВЫХОЖУ ИЗ СТАРОЙ РОЛИ

С детства мы играем одну или несколько ролей, чтобы быть приятными, интересными, чтобы не быть отвергнутыми в семье или сообществе. И часто со временем эта роль начинает ограничивать нашу свободу, сковывает внутреннюю природу и не дает двигаться. Чтобы сбросить эти «старые маски», как их называет Саверио Томаселла, идентифицируйте их и обратитесь к своим желаниям.

Какую роль (какие роли) я играю?

Не соперник ли я сам себе? Если да, то в чем?

Готов ли я отказаться от роли какого-либо социального персонажа, от стремления к совершенству?

Прислушайтесь к глубинным желаниям и личным потребностям. Проанализируйте каждую сторону вашей жизни — ритм, источники роста, типы взаимоотношений — и спросите себя: «Это правда я?» Вы почувствуете, когда ответ будет искренним, когда вы будете ближе всего к своей природе и истинным стремлениям.



3 Я РАЗРЕШАЮ СЕБЕ УДИВЛЯТЬСЯ

Жизнь преподнесет нам массу подарков, если мы открыты и готовы их принять. Чтобы понять, как вы настроены, ответьте на вопросы:

Обращаете ли вы внимание на совпадения?

Какое место вы отводите в своей жизни неожиданностям?

Позволяете ли вы неожиданностям сбить вас с толку?

Миритесь ли вы с беспокойством? С потерей контроля?

Устраиваете ли вы сюрпризы тем, кого любите?

Если большинство ваших ответов «нет», подумайте, что вы могли бы сделать прямо сейчас, чтобы ваши горизонты расширились, жизнь заиграла новыми красками и в нее вошло больше неожиданного.

4 Я ЖИВУ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ

«Мы склонны суживать свою жизнь, тогда как жизнь любого человека — это всегда динамичная экспансия, — подчеркивает Саверио Томаселла. — Следовательно, нет никаких оснований искусственно замыкаться. Настоящее расслабление открывает путь к свободе, росту и полету». Конечно, тут речь не идет об излишествах — просто нужно разрешить себе развернуться без страха и самоограничений по всем направлениям.

Уделите больше времени, места, значимости своей внутренней жизни, эмоциональным переживаниям, творчеству. Для этого подумайте сначала обо всем (и всех), что обедняет и умаляет вашу жизнь и, значит, вам вредит, и о том, что обогащает, способствуя личностному росту.

Дерзайте, уделяйте время и место мечтам: что вас очаровывает, притягивает, окрыляет, будит желания? Не пренебрегайте тем, что ценно, дайте смысла прорасти в вашей жизни.

5 Я ПРИСЛУШИВАЮСЬ К СВОИМ ОЩУЩЕНИЯМ

Расслабиться — значит отпустить прошлое и перестать с беспокойством вглядываться в будущее, это прежде всего возвращение в настоящее. Лучшее остального нам поможет сосредоточение на телесных ощущениях.

Присядьте или прилягте на минутку в укромном месте и...

Закройте глаза и прислушайтесь к своему телу — в каком месте оно напрягается, где расслабляется.

Послушайте тишину или шумы, звуки, голоса, музыку.

Откройте глаза и осмотритесь.

Прикоснитесь к своей коже, вещам, стулу или кровати.

Принюхайтесь к запахам комнаты, духам.

Потом встаньте и постарайтесь в полной мере ощутить факт своего присутствия здесь, в положении стоя.

6 Я ПЕРЕВАРИВАЮ ЭМОЦИИ

Ваше существование может быть отравлено какой-то дестабилизирующей и продолжительной эмоцией. Это упражнение поможет ее переварить, чтобы вы смогли спокойно идти по жизни дальше.

Сконцентрируйтесь на потрясении, которое вы пережили. Закройте глаза. Вспомните ситуацию и переживите вновь момент ее апогея.

Понаблюдайте за реакцией организма на чувство, которое переживаете. Опишите вслух ощущения, которые вы испытываете, указывая на те места в теле, где они проявились. Позвольте им пройти, затем опишите изменения телесных ощущений. Когда физические проявления совсем исчезнут, откройте глаза и снова подумайте об исходной ситуации. При необходимости повторяйте упражнение, пока мозг не переварит эмоции.

ТЕСТ

ЧТО МЕШАЕТ ВАМ РАССЛАБИТЬСЯ?

Изменить планы, принять свои эмоции, приостановить работу над проектом, вернуться назад, обратиться за помощью – легко ли вам дается все это? Знаете ли вы, что именно держит вас в напряжении?

Текст **Ольга Каминская** при участии психотерапевта **Стефани Аюссо**

ВЫБЕРИТЕ СВОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ

Среди четырех колонок различных цветов определите ту, которая подходит вам больше всего. Затем посмотрите соответствующий цвет психологический портрет.

- | | |
|--|--|
| ■ Мне бы хотелось больше доверять другим людям. | ■ Я умею проявлять настойчивость. |
| ■ Я всегда замечаю несправедливость, и меня это сильно задает. | ■ Мне всегда казалось, что если сам о себе не позаботишься – никто не позаботится. |
| ■ Я нередко за цикливаю на своих мыслях. | ■ Я знаю, что у меня сильная воля. |
| ■ Я слишком много думаю и анализирую. | ■ Я не боюсь соперничества и проявляю бойцовские качества. |
| ■ Я подолгу переживаю обиды. | ■ Я стараюсь не обращаться за помощью к близким. |
| ■ Не могу смириться с невежливостью. | ■ Меня отличает высокая требовательность к себе и к другим. |
| ■ Высокая чувствительность – мое природное качество. | ■ Я не люблю, когда мне дают советы, и не даю их другим. |
| ■ Мне часто говорят, что я очень впечатлительный человек. | ■ Для меня важны мои принципы и привычки. |
| ■ Мне свойственна отзывчивость, иногда чрезмерная. | ■ Я стараюсь рассчитывать только на себя. |
| ■ Меня многое ранит, и порой это мне мешает. | ■ Я редко впадаю в уныние. |





- У меня нет склонности к авантюризму.
- По-настоящему хорошо я чувствую себя только в кругу семьи.
- У меня есть привязанность к моим маленьким слабостям.
- Мне нравится предсказуемая жизнь.
- Непредвиденное меня тревожит.
- Я предпочитаю риску осторожность.
- К переменам я отношусь с недоверием.
- Я чувствую себя не в своей тарелке, когда меня застают врасплох или приходится импровизировать.
- Я не люблю спонтанные решения.
- Я стараюсь предвидеть и предугадать события.
- Я редко чувствую сильную усталость.
- Обратиться за помощью или советом? Легко!
- Я доверяю своим ощущениям.
- Меня можно назвать самодостаточным человеком: я знаю, как порадовать себя.
- Я прислушиваюсь к сигналам собственного тела.
- Я умею как потакать своим слабостям, так и дать себе пинка, если надо.
- Цели, которые я ставлю перед собой, полностью достижимы.
- Как правило, я эффективно управляю своей энергией.
- Я всегда контролирую эмоции.
- Меня не пугают ни перемены, ни неудачи. >>

>> ВАШ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ

Что мешает вам расслабиться?

ГИПЕРЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ

«Расслабиться? Мне бы очень хотелось, но...»

Вы принимаете все слишком близко к сердцу. Малейшее препятствие выбивает вас из колеи и приводит к умственному и эмоциональному перенапряжению. Вы прокручиваете в голове мысли до нервного истощения. Окружение пытается убедить вас, что этого делать не стоит. Вам бы очень хотелось последовать их совету и перестать пилить опилки, но не получается – эмоции бьют через край.

Истоки: ранние психологические травмы (развод родителей, болезни, разлука...), на которые взрослые не обращали внимания. В детстве не хватало общения и внимания со стороны взрослых. Сильные эмоции, которые так и остались невосстановленными, сформировали повышенную восприимчивость. Именно этим и объясняется ваша крайняя чувствительность, когда малейший повод может вызвать нервный срыв.

Как добиться гармонии: следует вырваться из порочного круга повторяющихся мыслей и эмоций. Играть на опережение и предупреждать развитие событий по негативному сценарию, чтобы минимизировать последствия, когда это будет нужно. Прежде всего, установите, какие факторы регулярно провоцируют гиперчувствительность, – это могут быть определенные ситуации или люди. Также проанализируйте первопричины гиперчувствительности – детские душевные раны, которые так и не были залечены. Затем попытайтесь назвать своими словами мысли и эмоции, вызывающие психологический дискомфорт или причиняющие боль (гнев, стыд, страх, грусть, тоска...). Чтобы избавиться от дискомфорта, вернитесь к телесным ощущениям: определите, в каком месте вашего тела (голова, живот, грудная клетка, горло...) проявляется эмоциональная буря, после чего с помощью дыхания переключите внимание на эту часть тела, передавая словами то, что вы чувствуете («ком в горле», «резь в боку» и т.п.). Такой прием мобилизует работу мозга, что поможет вам расслабиться и остановить бесконечный поток изматывающих мыслей и эмоций.

ГИПЕРКОНТРОЛЬ

«Расслабиться?! Лучше умереть!»

Вы ничего не пускаете на самотек. Предвосхищаете наступающие события, разрабатываете стратегии, анализируете, планируете запасные варианты. Вы стараетесь не обращаться за помощью, предпочитая делать ставку на собственные компетенции и ресурсы, но особенно – на волевые качества. Для вас смириться означает заведомо обречь себя на провал. Вы из тех, про кого говорят, что они контролируют все, сражаются до последнего и никогда не сдаются, хотя иногда все-таки стоило бы сложить оружие и отказаться от борьбы.

Истоки: чрезмерный контроль родителей, больше обращавших внимание на ошибки и неудачи, чем на успехи, и относившихся к ребенку и его эмоциям слишком строго. В этой ситуации ребенку приходится постоянно прилагать усилия, чтобы быть на высоте, не обращаясь за помощью ни к кому из взрослых. Невозможность расслабиться и отпустить контроль также может быть результатом воспитания в семье, в которой божественные родители занимались только собой, почти не уделяя внимания ребенку. Который приобрел опыт без поддержки взрослых и слишком рано привык к самоконтролю.

Как добиться гармонии: цель заключается в том, чтобы избавиться от ошибочных представлений, что «в жизни я могу рассчитывать только на себя» или «смириться – заведомо обречь себя на провал». Чтобы расстаться с этими предрассудками, нужно мысленно вернуться в прошлое и вспомнить всех тех людей, которые вам так или иначе помогали. Подумайте, кто из окружающих мог бы помочь вам делом или советом в случае необходимости. Учитесь внимательно слушать других, сопереживать им и обмениваться с ними мнениями. Общение позволит вам вырваться из бесконечных мантр «я должен» и «мне необходимо». Попробуйте обратиться к дыхательным техникам, которые помогут вашему телу расслабиться и отпустить контроль, – это принесет вам пользу, потому что спасет от нервного истощения и физического переутомления.

СТРАХ ПЕРЕД НЕИЗВЕСТНОСТЬЮ

«Расслабиться? Ни в коем случае: все может стать еще хуже»

Вы дорожите своими привычками и убеждениями, а также близкими людьми, вселяющими в вас чувство безопасности. Все новое и неизвестное вызывает у вас сильную тревогу. Чтобы ситуация как-то разрешилась и произошли хотя бы небольшие перемены, нужно смириться (смирение – это тоже расслабление!) с определенной неизвестностью. Но именно этому вы и сопротивляетесь, используя то, что знакомо, – обычные убеждения, отработанные навыки и давно приобретенные реакции.

Истоки: склонные к беспокойству, очень осторожные родители, которые пережили драматические события и по-прежнему остаются в состоянии посттравматического стресса. Или, возможно, поведение родителей мешало вам в детстве чувствовать уверенность (например, они могли уйти без предупреждения). Возможны и другие поведенческие модели, которые приводят ребенка в состояние хронического стресса и тревоги по любому поводу. Страх перед неизвестностью также может быть обусловлен душевной травмой, полученной в детстве или во взрослом возрасте.

Как добиться гармонии: в случае душевной травмы лучше обратиться за помощью к психологу, который избавит вас от эмоционального груза прошлого, в одиночку справиться с этим довольно сложно. Помочь вам расслабиться может осмысление всего, что довелось пережить в жизни: следует выбрать ключевые моменты и представить их во всех деталях, сосредоточившись при этом на ощущениях. Такой опыт, особенно если он будет иметь регулярный характер, позволит укрепить веру в себя и спокойнее относиться к трудностям. Также подумайте о том, чтобы систематизировать задачи по нарастающей сложности (тактика постепенного усложнения), чтобы шаг за шагом вытеснить страх перед неизвестностью и переменами в жизни. Так вы сэкономите энергию, используя уже приобретенный опыт, и научитесь оборачивать ситуацию в свою пользу.

ВЫ УМЕЕТЕ РАССЛАБЛЯТЬСЯ И ОТПУСКАТЬ КОНТРОЛЬ

«Расслабиться? Легко: в любой момент и если я этого действительно хочу»

Если вам необходимо вернуться назад, изменить планы, обратиться за помощью, сделать паузу для размышления или дождаться более благоприятного момента, то это не вызывает ни малейшего затруднения. Когда вы подозреваете или твердо знаете, что решение проблемы или будущее проекта от вас уже совершенно не зависят, вы отступаете, чтобы напрасно не тратить на это время и силы. Такая способность отказаться от своих планов, взять паузу на осмысление, довериться другим людям или положиться на волю судьбы позволяет вам не только сберечь физическую и душевную энергию, но и достигать поставленных целей значительно меньшими усилиями или делать выбор в пользу более интересных предложений.

Истоки: благоприятное семейное окружение – а именно понимающие и поддерживающие своего ребенка отец и мать, которые придавали больше значения инициативе, чем итоговому результату. Они никогда не преувеличивали неудачи ребенка или его так называемые «негативные» эмоции. С течением времени такая тактика привела к формированию психической устойчивости, позволяющей видеть как положительные, так и отрицательные стороны жизненных событий и ситуаций, а также принимать решения в зависимости от личных интересов, а не от страхов, убеждений или привычек.

Как добиться гармонии: вы отлично умеете доверять собственным телесным ощущениям, интуиции и аналитическим способностям, имеющим объективный характер и не зависящим от эмоций или от прихоти окружающих людей. Чтобы оставаться в форме, вам необходимо регулярно заниматься физической активностью, а также делать упражнения по сознательному дыханию и медитации. Правильный выбор и принятие нужных решений возможны лишь тогда, когда тело, сердце и разум живут в гармонии друг с другом.

Стефани Аюссо (Stéphanie Hahusseau) – клинический психотерапевт, специалист по эмоциям, автор нескольких книг, в том числе *Как не испортить себе жизнь* (*Comment ne pas se gâcher la vie*, Odile Jacob, 2003).

**WORLD
FASHION
CHANNEL**

ДВЕ ВЕРСИИ ВЕЩАНИЯ: РОССИЙСКАЯ И МЕЖДУНАРОДНАЯ
ОХВАТ: 90 МЛН ДОМОВЛАДЕНИЙ ПО ВСЕМУ МИРУ

** Международные отношения

[illegible]

реклама

Цвета, ароматы, прикосновения: удовольствия со смыслом

Вкус жизни

Вечная красота, стройность и молодость: во что верить с. 102 / Как подобрать **украшение** со смыслом с. 106 / Новая версия **матовой помады** с. 108 / **Изабелла Росселлини** о свободе женщины с. 110 / Превращаем «гусиные лапки» в «лучики радости» с. 112 / Аромат, **исполняющий желание** с. 114 / Смерребреды и эблекейе – **датские рецепты** Кати Пал с. 116
Координатор Мария Тараненко



Побогот



В лучшее верится

Сегодня косметическая индустрия развивается стремительными темпами. **Каждый месяц появляются инновационные средства, аппараты и процедуры, сулящие вечную красоту, стройность и юность.** Но насколько стоит доверять этим обещаниям?

Текст **Мария Тараненко**

К юбилею выставки «Интершарм» ее организаторы выпустили книгу – «25 лет индустрии красоты в России». По сути – это сборник интервью «аксакалов» российской бьюти-индустрии. Тех, кто стоял у ее истоков и старательно развивал все эти годы. Вспоминают они разное. Но сходятся в одном: осведомленность и требовательность потребителя сегодня выросли в разы. «Российские покупатели прошли путь от неведения до профессионализма, – рассказывает Михаил Шедрин, директор по маркетингу парфюмерно-косметических магазинов «Л'Этуаль». – Золушки, не разбирающиеся в косметике, стали принцессами, туалетные столики которых заставлены самыми современными средствами. Добавьте сюда многочисленных блогеров, раскрывающих свои покупки и про-

бующих те или иные продукты. Мне кажется, что российские покупатели вообще самые требовательные, постоянно проверяющие производителей на соответствие заявленным свойствам». Действительно, представители крупных брендов не устают удивляться тому, что при покупке крема мы не довольствуемся надписью наверху или сбоку коробки, а переворачиваем ее, детально изучая состав. И горе тому консультанту, который не сможет объяснить предназначение того или иного компонента.

Подозрительное дело

Почему же мы так пристрастны и недоверчивы? Да просто часто «обжигались на молоке». Индустрия красоты в нашей стране развивалась стремительно, законодательство за ней не успевало. Этим

пользовалось немало шарлатанов. «20-25 лет назад косметические услуги оказывали в обычных парикмахерских, – вспоминает Наталья Мантурова, главный пластический хирург Министерства здравоохранения Российской Федерации. – В преискурante каждого второго салона красоты была процедура по введению стволовых клеток. Свободно продавались кремы с теми же «чудодейственными» стволовыми клетками. Теперь же мы работаем с сертифицированными препаратами – филлерами, нитями. Косметология основывается на доказательной медицине, и ее горизонты постоянно расширяются». Так-то оно так, но вот конечному потребителю поверить в это пока сложно. Мы с недоверием относимся к словам консультантов и косметологов, даже именитых, подозреваем их в стремлении заработать на нашей бьюти-мечте. При этом безоговорочно верим мнению бьюти-блогеров и прочих непонятно откуда взявшихся псевдо-профи. А они >>



Релакс и истинное удовольствие для души и тела

Слева направо: **Kiehl's** Питательный крем для тела Crème de Corps; **S.M. Novella** Крем для тела Crema Idrasol; **Ralph Lauren** Парфюмерная вода Saffron с нотами шафрана; **BVLGARI** Мускусно-шиповая парфюмерная вода Goldea The Roman Night Absolute; **Chloé** Женский аромат Absolu de Parfum с дамасской розой в верхних аккордах; **Anne Simonin** Глубоко питательный крем для тела Extrême Comfort; **Guerlain** Женский аромат Mon Guerlain с нотками мандарина; **SND SPA** Лимонный увлажняющий и смягчающий лосьон; **Moschino** Сочный фруктово-ягодный аромат Fresh Gold; **Bandi** Лосьон для рук и тела «Долина роз» из линии Flower Vita

>> прекрасно знают, что ничто так не повышает популярность, как скандал. Вот и развенчивают эти интернет-кликучи все что ни походя, выдумывая на ходу всевозможные «страшилки». И под шумок прославляют те бренды, которые щедро платят за такую рекламу. Но речь сейчас не об этом. А о том, кому и чему верить в бьюти-мире.

Опытным путем

Заслуживают ли доверия результаты тестов косметических средств? Или это все-таки рекламный трюк? «Сегодня производители располагают целым на-

бором средств, направленных на конкретизацию полученных результатов. Тесты «до и после» формируют после опроса потребительниц, клинические испытания проводят дерматологи, а результат воздействия средства на кожу оценивают биометрические технологии. Некоторые марки проделывают все виды тестов, чтобы получить более точные данные. Могут ли производители предоставить нам недостоверную инфор-

мацию? Теоретически это возможно, но не слишком им выгодно. Косметические средства проходят меньше проверок, чем лекарственные, но конкуренция столь высока, что марки действительно заинтересованы в эффекте, то есть в доверии потребителя, его привязанности к марке. «В случае обмана они будут иметь дело с органами по борьбе с мошенничеством, и это разрушит репутацию компании», — вносит ясность известный французский врач-косметолог Жан-Поль Марти (Jean-Paul Marty). Все так, но есть и нюансы. Обычно — в тестах косметики. Всем добровольцам за них платят, хоть и немного. Поэтому принять участие в опытах соглашаются небогатые, часто безработные женщины, кожа и волосы которых находятся в плачевном состоянии. И, разумеется, их качество улучшается уже от того, что появился регулярный уход. Безусловно, есть и глубинные изменения. Но их выраженность на коже холеной женщины будет намного меньше, нежели у той, что участвовала в тесте. Это не означает, что доверять результатам исследований нельзя. Просто стоит делить обещания на два, а то и на три. Но и в полный бьюти-нигилизм впадать не следует. Поверьте, каждая новость в мире красоты попадает под лупу, — как конкурирующих брендов, так и упомянутых энтузиастов из народа. И их вердикты имеют серьезные последствия.



Смягчение и укрепление кожи век

Слева направо: **Librederm** Биоармирующий крем-контур вокруг глаз Mezolux; **Mi&Ko** Флюид для кожи вокруг глаз «Роза», дневной; **Benefit** Крем для кожи вокруг глаз Hyalu B5 Eyes против морщин и следов усталости; **Erborian** Увлажняющий уход за кожей вокруг глаз «Бамбук»; **Aveda** Тонизирующий крем для кожи вокруг глаз Botanical Kinetics Energizing Eye Crème

Давайте подождем

«Я мечтаю о суперкреме, который позволял бы всегда оставаться свежим и молодым, в сочетании с таблеткой, позволяющей быть постоянно в спортивной форме», – фантазирует Эдгар Шабанов, генеральный директор Clarins Group в России. В этих мечтах он не одинок. Практически все опрошенные в сборнике интервью «25 лет индустрии красоты в России» признаются, что их главное ожидание – изобретение средства Макропулоса или крема Маргариты. Но пока таких препаратов нет. Придется запастись терпением и не ждать от крема или процедуры мгновенных перемен. «Чтобы почувствовать разницу, нужно от трех до шести месяцев, – увещевает Жан-Поль Марти. – Только использование кремов на основе АНА-кислот может дать быстрый результат, заметно выровняв текстуру и тон кожи. С другой стороны, некоторые «быстродействующие» препараты оказывают лишь временный эффект. Например, экспресс-маски или гели для губ с влагоудерживающими компонентами мгновенно разглаживают кожу. Но на один вечер. То же касается оптических частиц, входящих в состав многих дневных корректирующих кремов, – они выравнивают тон кожи, помогая скрыть морщинки и пигментные пятна, но не устраняют их причины».



Тщательное очищение кожи

Слева направо: **Faith** Мягкая очищающая пенка Lamellar Mode с легким осветляющим эффектом; **Skyn ICELAND** Очищающий крем Glacial Face Wash с экстрактом коры белой ивы; **Filorga** Лосьон-микропилинг Oxygen-Peel; **Shu Uemura** Очищающее масло из лимитированной коллекции, созданной совместно с La Maison du Chocolat; **Lancôme** Отшелушивающее средство для лица Exfoliance Clarte на основе тропических фруктов.

Без тени сомнения

Та же история и с салонными процедурами. Добиться мгновенного лифтинг-эффекта позволяют многие методики. Но это лишь временно. Такие же аппараты, как Ultera, Ultraformer и т.д., запускают в коже глубинные процессы. И результата не стоит ждать раньше чем через несколько недель. Зато он будет выраженным и сохранится надолго. Исключение – инъекции. Их результат виден уже через пару дней. Главное, не бояться и не затягивать. «Морщины легче предупредить, чем лечить. Когда на лице уже есть морщины, 3-й и 4-й степени, инъекции мало что изменят. А вот вове-

мя откорректировать наметившиеся носогубные складки или заломы на лбу и переносице – значит отодвинуть проблему возрастных изменений», – уверяет Майя Самойлова, врач-косметолог Клиники эстетической медицины TORI. «Хочется развеять распространенный миф о «подсадке» на ботулотоксин, – продолжает она. – Ничего плохого с вами не произойдет! Ботокс – это не только профилактика, но и избавление от морщин». Так что постараемся отбросить сомнения и поверить в способности специалистов косметической индустрии. Ведь они получили прекрасное образование, опыт, они любят свою работу и искренне стремятся сделать максимум для нашей красоты. Тем более что сегодня у них есть для этого все возможности.



Идеальный тон и цвет лица

Слева направо: **Lumene** Увлажняющий праймер, придающий сияние, Invisible Illumination SPF30; **Sisley** Питательный крем с шафраном Soins Velours; **Shiseido** Лифтинг-крем интенсивного действия Bio-Performance; **Chanel** Крем-экстракт для восстановления и регенерации кожи лица, шеи и декольте Sublimage L'Extrait de Crème; **Kanebo** Освежающий и увлажняющий дневной крем SPF15; **Uriage** Ночной обновляющий крем Age Protect, защищающий от синего света гаджетов; **Clarins** Регенерирующий ночной крем против морщин Extra-Firming Nuit; **Thalion** Крем для лица Nutri-Age Densite & Volume с экстрактом морских водорослей



Послание со смыслом

Одна из лучших новогодних традиций – дарить подарки. А если презент претендует на своеобразное признание, его ценность увеличивается в разы. **Украшение может стать доказательством любви, дружбы или привязанности.** Главное, правильно расшифровать такой месседж.

Текст **Анастасия Заринова**



Что может быть символичнее, чем «говорящее» украшение? Такой подарок не для слабаков. Выбор можно сравнить с ярким приключением начиная с момента задумки. Придется напрячься и вспомнить любимые марки и камни, размер, форму – значение имеет все. Но самое главное в этой приятной истории другое. Как понять и сделать так, чтобы воображаемая шкатулка наполнялась не просто бриллиантами, а приятными воспоминаниями, которые, не исключено, будут передаваться из поколения в поколение? Послание со смыслом – это не только кулоны с инициалами любимых, но и другие милые безделушки разных форм. Круг – символ вечности, переплетенные кольца – бесконечной любви, кулон в виде подковы или перьев птиц – пожелание удачи, цветы – знак преклонения перед женственностью... Эти узоры и палитра вполне понятны. Вы дарите не просто браслет или подвеску, а признание в любви или привязанности. Позвольте подарку все рассказать за вас. Он справится! И даже самые холодные люди невольно улыбнутся, увидев в сокровище смысл.

Не просто украшения

1. Цепочка с кулоном Hommage à Claude Monet, **FREYWILLE**; 2. Подвеска Stone, розовое золото, кристаллы Swarovski, **Swarovski**; 3. Золотые серьги-трансформеры ALLA с лазуритами и бриллиантами, **Nasonpearl**;
4. Подвеска WoMan, золото, **ADAMAC**.
5. Колье из серебра с эмалью, жемчугом и фианитами, **SOKOLOV**; 6. Ожерелье Hold & Sweet Dolls из серебра с подвесками Hold из золота, розового золота и темного серебра с покрытием Vermeil, **Tous**; 7. Серьги Antique LAV'Z Earrings, **LAV'Z**; 8. Колье из серебра с одной жемчужиной, **PANDORA**;
9. Подвеска из серебра с гранатом и фианитами, коллекция Nuage, **Sunlight**;
10. Серебряное кольцо **SOKOLOV & Terekhov Girl**.

Оружие соблазна

Действительно ли матовая помада прекратила сушить губы, зрительно уменьшать рот и забиваться в мелкие складки вокруг него? Мы решили проверить, тем более что в редакцию пришла новинка **Rouge D'Armani Matte**.

Сегодня помада переживает настоящий бум. Согласно опросам, это одно из средств декоративной косметики, продажи которого постоянно растут. Причем в уходящем году львиную долю новинок составила именно матовая помада, которая практически «похоронила» блески для губ. Нас привлекла Rouge D'Armani Matte. В Giorgio Armani Beauty ее называют помадой нового поколения, заверяя, что она сочетает насыщенный цвет, стойкость, легкость нанесения и невероятную матовость. Проверить ее рабочие качества взялась редактор нашего журнала Елена Луговцова.

ОСОБЕННОСТИ СОСТАВА

В Rouge D'Armani Matte на 50% больше пигментов, чем в обычной матовой помаде. Специалистам лаборатории Giorgio Armani Beauty удалось ограничить количество масла в формуле за счет особых, поглощающих масло филлеров. В итоге получилась очень комфортная формула с легким матовым покрытием. Чтобы помада легко ложилась, губы были гладкими и словно светились изнутри, в состав ввели гель, который рассеивает свет. А также сферические пудровые частицы и масло жожоба. В итоге получилось стойкое средство, которое приятно ложится на губы и абсолютно их не сушит.

Мнение Елены: Я с большим сомнением брала это средство на тестирование, поскольку мои от-

ношения с матовыми помадами как-то не сложились. Они неровно ложились и оставляли на губах неприятное чувство сухости. Эта помада приятно удивила. Она оставляет после себя ощущение комфорта и мягкости, к тому же после нанесения пропали неровности на губах.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

В гамме 18 оттенков: пастельные, розовые, оранжевые и ярко-красные. Всего одно движение – и губы окутаны стойким цветом.

Мнение Елены: Пользовалась помадой без труда. На всякий случай перед первым применением немного отшелушила кожу губ. Но этот жест был лишним. Стик легко и мягко скользит по губам, не вызывая ни одного неприятного ощущения.

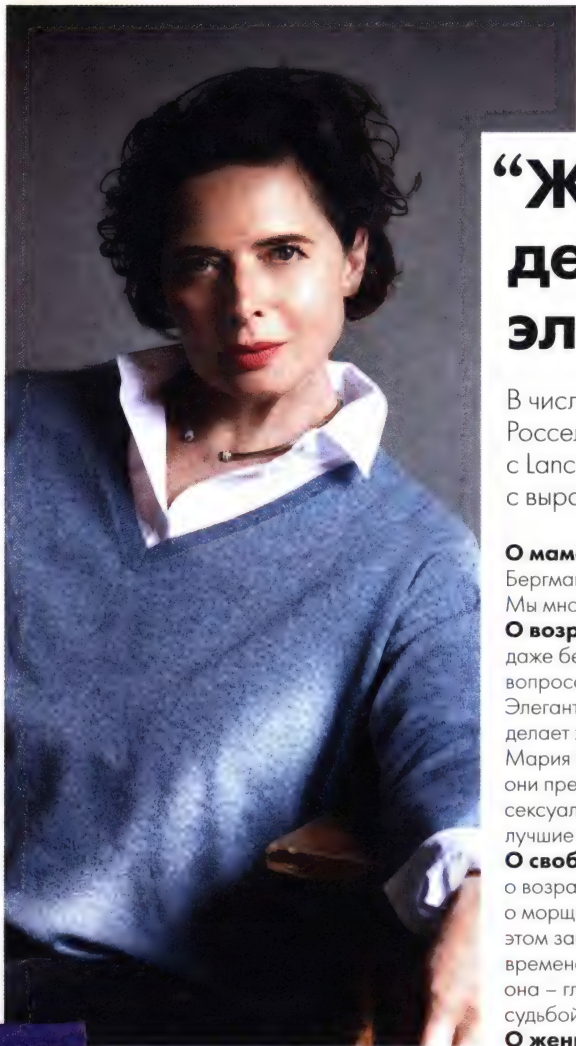
ЧТО В РЕЗУЛЬТАТЕ

«Новая формула Rouge d'Armani Matte удивительная: цвет насыщенный, стойкий, яркий. Я могу нанести ее за несколько часов до показа и уверена, что она останется на губах», – так говорит о новинке Линда Кантелло, международный визажист Giorgio Armani.

Мнение Елены: Даже просто держать в руках элегантный красно-черный футляр помады с фирменным дизайном Armani приятно! Не говоря об использовании. Rouge d'Armani Matte оправдала мои ожидания на 100%.



Rouge D'Armani Matte,
Giorgio Armani Beauty



“Женщину делают красивой элегантность и ум”

В числе работ модели и актрисы Изабеллы Росселлини – многолетнее сотрудничество с Lancôme. На этот раз она представляет маску с выраженным lift-эффектом – Rénergie Multi-Lift.

О маме и папе Вспоминаю о родителях, Ингрид Бергман и Роберто Росселлини, всегда с улыбкой. Мы много хохотали и были счастливы!

О возрасте и красоте В 20 лет мы прекрасны даже без макияжа. А в 65 – красота становится вопросом индивидуальности и деталей. Элегантность и ум – то, что, в конечном счете, делает женщину красивой. Простой пример – Мария Каллас и Фрида Кало. Посмотрите, как они прекрасны! Я больше не стремлюсь быть сексуальной, но постоянно ищу лучшие способы выражения себя.

О свободе Когда мы говорим о возрасте, то хмуримся при мысли о морщинах и лишнем весе. Но при этом забываем о приобретенной со временем свободе. А ведь именно она – главный бонус, подаренный судьбой.

О женщинах Если женщина обладает чувством юмора, в ее глазах постоянно прыгают веселые чертики. Обожаю таких!

О мудрости Моя свекровь говорила, что вся наша жизнь состоит из разных глав. Я перехожу от одной главы к другой с чувством удовлетворения.

О Lancôme Компания работает с лучшими лабораториями, увеличивает исследования, использует новые технологии, проводит испытания. Для меня это было и остается гарантом качества.



О новинке

Rénergie Multi-Lift я бы советовала использовать всем. Текстура маски очень приятная, быстро впитывается и делает кожу более гладкой и подтянутой. И это не говоря об удовольствии, которое испытываешь во время нанесения и видя результат.



РУССКИЙ МУЗЫКАЛЬНЫЙ
ТЕЛЕКАНАЛ

RU

TV

В ТВОЕМ ТВ НЕТ RU.TV?

ТОГДА НАПИШИ НАМ НА [INFO@RU.TV](mailto:info@ru.tv)

*Смотри
музыку!*

В гостях у сказки

Стать прекрасной, как роза, – не просто фигура речи. Экстракт этого цветка обладает волшебными омолаживающими способностями.

Ученые Калифорнийского университета (США) провели опрос, в ходе которого выяснили, что существует два главных маркера возраста. Это потеря тонуса кожи

и морщины вокруг глаз. Да-да, именно те, которые в юности мы называли «лучиками радости», с возрастом превращаются в пресловутые «гусиные лапки». Если продолжать аллегорию, то можно сказать, что ученые Dior решили превратить этого «гадкого гусенка» обратно в прекрасного лебедя. Иными словами, создать средство для век, стирающее морщины. В роскошной линии Dior Prestige появилась гелевая сыворотка для контура глаз. Ее сверхзадача – перезарядить кожу этой зоны, настроив на омоложение. Одновременно средство воюет с отеками, мимическими морщинами и синевой под глазами. Как и все продукты гаммы, сыворотка основана на экстракте гранвильской розы. Цветы проходят строжайший отбор – из 250 экземпляров выбирается только один. И из него в Dior получают 22 необходимых коже микроэлемента, а также полезные фитосахара. На результат нацелен и аппликатор-массажер с микрожемчужинами, которые вращаются на 360 градусов, способствуя активации формулы.



Le Micro-Sérum
de Rose Yeux,
Dior Prestige

JAZZ 89.1 FM
RADIO

JAZZ

КАЛЕНДАРЬ

с Михаилом Иконниковым

ПН-ВС, 3 раза в день

Рассказ о событиях,
происходивших в мире джаза
за всю его более,
чем вековую историю.

Информация о днях рождения
любимых музыкантов,
знаковых датах записи
легендарных композиций,
ставших иконами джазовой
музыки, и релизах альбомов,
вошедших в мировую
библиотеку джаза.



January

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

February

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

March

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Картина «Цветы в Ветёе»
(1889), Клод Моне



Большая прогулка

Зимой мы предвкушаем теплые весенние дни. И пусть ускорить время мы не в силах, зато способны перенестись туда в мечтах. Поможет в этом арома-дуэт Champ de Fleurs и Champ de Baies от L'Artisan Parfumeur.

Ароматы не просто дарят сиюминутное наслаждение. Они пробуждают эмоции, желания и мечты. И если одним хмурым декабрьским вечером вам вдруг захочется очутиться посреди ягодной или цветочной поляны, можно попробовать обмануть реальность. Две ароматные новинки от L'Artisan Parfumeur мгновенно перенесут вас в желанное место. Воздушные композиции Champ de Fleurs и Champ de Baies родились благодаря прогулкам по полю, залитому предрассветными красками, усеянному ягодами и цветами. Тонкие и невесомые, они создают предвкушение радости нового дня. В искрящемся Champ de Fleurs солируют ноты горького грейпфрута и сочной груши, а в свежем Champ de Baies – ягоды, звучащие в унисон с жасмином.



Женский
платок,
ELEGANZZA

Кольцо,
FREYWILLE




Сумка, Furla



Champ de
Fleurs
и Champ de
Baies,
L'Artisan
Parfumeur



Постер к фильму «Вудсток»,
1970 г.



Любовь повсюду

ТЕЛЕКАНАЛ



РУССКИЙ
РОМАН HD



Лучшие российские фильмы о любви в HD-качестве

Бутерброды

Фото Анна Русакова

На карте мира, пожалуй, найдется всего одна страна – и уж точно всего одно королевство, которое **возвело простонародный бутерброд в ранг изысканного блюда для знати**. Датские смерребреды – открытые многоярусные фантазийные бутерброды, их едят ножом и вилкой, в том числе и на королевских приемах, – одно из немногих блюд национальной кухни, известных по всему миру.



ДАНИЯ

Смерребреды – безграничное поле для экспериментов. Хлеб традиционно темный, сверху – намазка из сливочного масла с зеленью или мягкий сыр, а один из традиционных рецептов предлагает использовать утиный жир. В качестве основных игроков могут выступать соленая или копченая рыба, морепродукты, мясо, жареный бекон,

печеные овощи. Дополните композицию листьями салата, зеленью, вареным яйцом, помидорками черри или ломтиками свежих овощей – редиса, огурцов, лука – и перед вами сбалансированный обед. А завершить его может легкий десерт датских бабушек из яблок с бисквитом и взбитыми сливками.

В законе



КАТЯ ПАЛ

Основатель неКулинарного клуба
«Короли и Капуста» (kikclub.ru)
и кулинарной школы «ПРАКТИК».
Выпускница Ballymaloe Cookery
School в Ирландии.



На 5 персон

Приготовление: 20 минут

Ингредиенты

Для смерребредов с сельдью:

5 ломтиков темного хлеба
100 г слабосоленой сельди
50 г сливочного масла
комнатной температуры
5 веточек петрушки
1 небольшой огурец
1/2 красной луковицы
Черный перец по вкусу

Для смерребредов с креветкой:

5 ломтиков темного хлеба
100 г очищенных креветок
100 г каймака
1 ст. л. паприки (можно
копченой)
2 салатных листа
3 см стебля лука-порей (белая
часть)
5 помидорок черри

Смерребреды с малосольной сельдью и с креветками

Огурцы очистить и нарезать тонкими лентами с помощью овощечистки. Лук нарезать тончайшими полукольцами, сельдку на ломтики. Петрушку измельчить предельно мелко, тщательно перемешать с маслом, слегка присолить, намазать хлеб. Выложить сверху масла кусочки сельди, половинки яиц, огурцы и лук.

Креветки поджарить на оливковом масле 3-4 минуты, слегка остудить. Помидоры черри разрезать пополам, лук-порей колечками. Листья салата нарезать на широкие ленты. Каймак смешать с паприкой, намазать на ломтики хлеба, сверху выложить креветки, листья салата, лук и помидоры.



На 10 персон

Приготовление: 25 минут

Ингредиенты

400 г готового бисквита
800 г зеленых яблок
50 г сахара
1 ч.л. молотой корицы
300 мл сливок 33%
1/2 лимона
100 г жидкого ягодного варенья

Эблекейе – старинный яблочный десерт

Яблоки очистить и нарезать кубиками около 1 см, добавить сахар и корицу, сок лимона. Потушить до мягкости. Остудить. Бисквит раскрошить руками в мелкую крошку. Сливки охладить и взбить в густую пену. Выложить слоями в стакан: столовую ложку яблок, слой бисквита, снова яблоки, снова бисквит, украсить взбитыми сливками и вареньем.

REDMOND
Мультипекарь

ПЛЮШКИ РЕШАЮТ ВСЁ!

Мультипекарь 7 серии

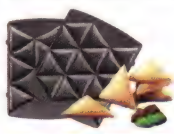


Стань хозяйкой собственной мини-пекарни с Мультипекарем REDMOND и будь на высоте в любых обстоятельствах!

Компактный Мультипекарь поможет приготовить свежую выпечку для вечернего чая, сочные мясные котлеты к обеду или закуски для быстрого полдника – на всю семью и всего за 15 минут.

Твои 25 возможностей

В зависимости от модели в комплектацию Мультипекаря может входить 1, 3 или 6 сменных панелей. Просто меняя их, ты будешь готовить десятки домашних блюд. Дополнив комплектацию другими формами из ассортимента REDMOND, ты сможешь создать собственную мини-пекарню, которая позволит тебе с легкостью готовить настоящие вафли по рецептам венских кондитеров, нежное восточное курабье или сочные котлеты для ужинов. Мультипекарь один, а довольна будет вся семья!



Треугольник

RAMB-107



Омлет

RAMB-117



Гонконгские вафли

RAMB-120



Английский алфавит

RAMB-141

* Более 25 видов сменных панелей для выпечки и жарки. Панели, не входящие в комплектацию Мультипекаря, приобретаются отдельно

Учитесь со вкусом!

За счетными палочками или азбучкой дети частенько скучают, а требование почитать книжку вызывает сопротивление. Специально для семей, в которых есть дети, REDMOND выпустил серию обучающих панелей для Мультипекаря. Испеки сладкие цифры или буквы, и попроси малыша за чаем решить пару примеров или составить слова. Играйте так каждый день, и ты поможешь ребенку развить нужные навыки еще до школы!

Вкусное – полезно!

В покупных сладостях нельзя быть уверенной: недобросовестный производитель может добавить в выпечку или полуфабрикаты какой-нибудь



вредный ингредиент и «забыть» написать об этом на упаковке. Мультипекарь позволит тебе запечь 4 венских вафли или 15 треугольных коржиков всего за 10-15 минут. При этом ты сама выберешь ингредиенты и будешь точно знать, что предлагаешь домашним свежие и натуральные лакомства.



СОБЕРИ СВОЮ МИНИ-ПЕКАРНЮ!

store.redmond.company • redmond.company • multivarka.pro

ООО «Инновационные решения» ОГРН 1167847264914. Санкт-Петербург, Промышленная ул., д. 38, к. 2, литер А



Скачайте приложение
«NEW Готовим
с REDMOND»



Праздничное настроение

В стильной палетке «Волшебное преображение» собрано все, что нужно для рождественского макияжа: 4 оттенка теней, универсальные тона пудры и румян.

FABERLIC Палетка «Волшебное преображение», от 699 руб.



Больше блеска

В портфеле стойкой краски Préférence появилось сразу три новых модных оттенка Rose Gold – от темного розового золота до розовой платины, которые можно использовать и дома. Благодаря уникальному составу краска держится до 8 недель, даря волосам неповторимый блеск.

L'ORÉAL PARIS Краска Préférence.



Двое во Вселенной

L'Occitane в коллаборации с французским модным домом Casteljacs выпустили лимитированную коллекцию средств, воплощающих философию и принципы двух солнечных брендов.

L'OCCITANE Лимитированная коллекция в коллаборации с Casteljacs.

Служба 911

Очищающее молочко Eau Lactée Micellaire и крем L'Essentielle расширили иконическую линию Crème N°2 от Payot. Как и все средства гаммы, они мгновенно снимают красноту и раздражение.

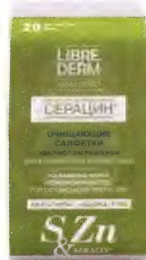
PAYOT Crème N°2 Eau Lactée Micellaire, L'Essentielle



Сердце Сицилии

На новую версию аромата Sicily дизайнеров Доменико Дольче и Стефано Габбана вдохновили запахи и краски итальянского острова. Получилась цветочно-цитрусовая композиция с терпкими аккордами черной розы, жимолости и жасмина.

DOLCE & GABBANA Аромат SICILY, 50 мл.



Всегда под рукой

Влажные салфетки Серацин Librederm понравятся тем, у кого жирная кожа. Они увлажняют, очищают, отшелушивают, а антибактериальные компоненты уменьшают воспаления.

LIBREDERM Серацин, 150 руб



Brow-Bar

Новый гель-тint от Mary Kay за считанные минуты поможет вам стать обладательницей густых ухоженных бровей. И при этом они будут выглядеть естественно.

MARY KAY Гель-тint для бровей, 680 руб.

Настоящий Микки

Чемодан Cosmolite Disney Edition с забавным принтом мультяшного Микки-Мауса прочный и легкий, у него удобная рукоятка и колеса, вращающиеся на 360°. Теперь любая поездка будет комфортной.

SAMSONITE,
49 990 руб.



Звездный десант

Новая коллекция сумок и аксессуаров Eleganza буквально усыпана звездами!

На сумках мини-формата их много, и все они разные. Изюминку моделям придают брелоки из ярко-красной и серебряной кожи в форме сердца.

ELEGANZA



Новогодние хлопоты

В праздничном «арсенале» Victoria's Secret можно найти отличный подарок для подруги, сестры и для себя. Изысканные комплекты белья, пижамы и тапочки – все очень милое и уютное.

Victoria's Secret Бюстгальтер от 3 899 руб., трусики 1 099 руб.



Премиум-класс

Продвинутые пользователи оценят новый смартфон Honor 10 Premium. Теперь в нем больше оперативной памяти, возможности GPU Turbo стали шире и появилась функция стабилизации изображения при ночной фотосъемке.

HONOR 10 Premium, 34 990 руб.

Планы на вечер
Сияющие кристаллы, оригинальные каблуки и роскошные материалы в новогодней коллекции обуви и аксессуаров от бренда «Эконика» – отличное дополнение к наряду для главной вечеринки уходящего года.
Эконика Туфли 9 490 руб.



В стиле Casual

Осенне-зимняя коллекция ALBA – это комфорт, функциональность, удобство и красота. Из более чем 350 моделей европейского качества половина – абсолютные новинки, созданные с учетом модных тенденций.

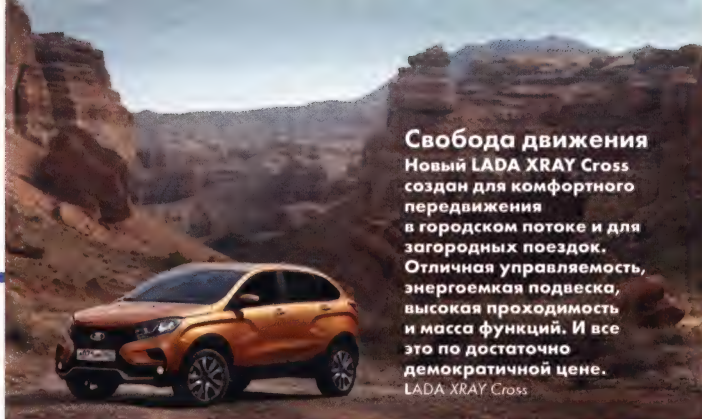
ALBA Ботинки, 10 990 руб.



Свобода движения

Новый LADA XRAY Cross создан для комфортного передвижения в городском потоке и для загородных поездок. Отличная управляемость, энергоемкая подвеска, высокая проходимость и масса функций. И все это по достаточно демократичной цене.

LADA XRAY Cross



Наши поздравления!

25 лет компания Avon со 130-летней историей на российском рынке. Сохраняя лучшее из «дружеских продаж», она успешно развивает благотворительные программы. Одна из них – «Миссия Avon против рака груди» – работает с миллионами женщин.

AVON



Привет из Прованса

Le Petit Marseillais представляет две новые линейки средств для полноценного ухода за кожей лица «Сияние абрикоса» и «Свежесть розы» на основе натуральных ингредиентов солнечного Прованса.

Le Petit Marseillais Очищающая тонирующая вода «Сияние абрикоса», среднерозничная цена 146 руб.



Вот это сюрприз!

Внутри нового набора LOL полно сюрпризов: большая солевая бомбочка для ванны, эксклюзивная куколка LOL, ее сестра, наряды и аксессуары для обеих.

LOL Набор в виде половинки блестящего шара, Toy.ru, 3 999 руб.



Разумная экономия

Fix Price предлагает тратить деньги рационально, оставляя резерв для более значимых дел: отдых, подарки, уход за собой. В магазинах можно купить товары в ценовом диапазоне от 5 до 99 руб. Причем хорошего качества. Fix Price Чашка «Жираф», 50 руб.

Запах Сибири
Парфюмеры Бертран Дюшофур и Пьер Флорес специально для Siberian Wellness разработали лимитированное трио эка-ароматов L'Inspiration de Sibérie со сложными аккордами натуральных сибирских компонентов: Taiga, Altai, Olkhon.

Siberian Wellness Ароматы линии L'Inspiration de Sibérie, 2 100 руб. каждый.



Чувственное удовольствие

Новая серия для домашнего ухода Swedish Spa от шведского бренда Oriflame создана, чтобы в хмурые морозные вечера вы получили истинное удовольствие.

Oriflame «Шведский SPA-салон», питательное крем-масло для тела 560 руб., расслабляющее средство для ванны 660 руб.



Без стресса

Роллер на основе 9 эфирных масел помогает снизить напряжение в голове, области шеи и плечевом поясе. А еще облегчает стресс и снижает нервозность, укрепляя нервную систему и даря телу бодрость.

Puresentiel Роллер успокаивающий для снятия напряжения и облегчения стресса, 790 руб.



ТЕЛЕКАНАЛ



РУССКИЙ
БЕСТСЕЛЛЕР

ПРЕМЬЕРА

ОТ СОЗДАТЕЛЕЙ СЕРИАЛА
ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК

КОРОЛЕВА НОЧИ

СМОТРИТЕ
В ДЕКАБРЕ



ЦИФРОВОЕ
ТЕЛЕВИДЕНИЕ

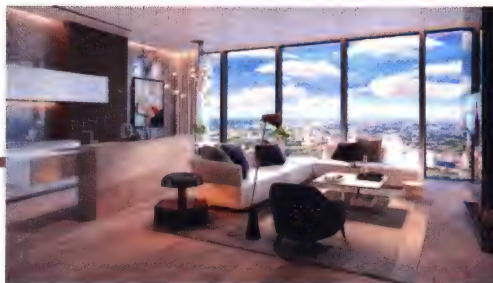
Спрашивайте у вашего оператора платного телевидения

bestrussia.tv

Ароматная шкатулка

Ассорти кофейных капсул Jardin – отличный подарок для обладателей кофемашины Nespresso. В коллекции есть кофе на любой вкус: от идеально сбалансированного лунго Allonge до насыщенного густого Ristretto.

JARDIN



Выше только небо

Суть небоскребов – в самых верхних этажах. Чем выше этаж, тем круче статус его обладателя. Тем лучше обзор, тише и чище воздух. Из апартamentов «Башни Федерация. Восток» можно увидеть горизонт и почувствовать свободу пространства в тесном мегаполисе.

ELLE DECOR

В мире гаджетов

Новый Мультипекарь SkyBaker RMB-M657/1S готовит любые блюда гриль и выпечку в один клик – через бесплатное мобильное приложение Ready for Sky. Также со смартфона можно разогреть блюдо или отложить старт приготовления.

REDMOND. Умный Мультипекарь SkyBaker RMB-M657/1S, 3 495 руб.



Атмосфера праздника

В студии авторской флористики трепетно относятся к красоте природы и используют натуральные безопасные материалы. Специально к Рождеству и праздникам здесь предлагают новогодние венки, которые сделают уютным каждый дом.

@FLOWER__CROP

Пряная революция

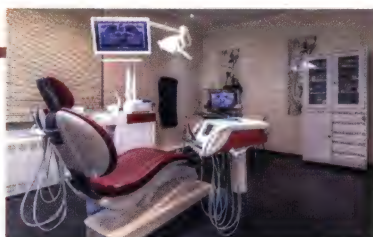
В Lipton собрали линейку из купажей черного чая со специями и сбалансировали их натуральными фруктами. Получилось очень ароматно! Аналогов на рынке чайных пакетиков и пирамидок нет. Lipton Lipton Grapefruit Ginger



Швейцарское качество

В Москве в швейцарской клинике стоматологии Swiss Smile появилась новая процедура – лазерная MLS-терапия, ускоряющая процесс заживления после установки имплантов.

Клиника СТОМАТОЛОГИИ SWISS SMILE



Миссия выполнима

Коллекция Felsen от Rändell из литого алюминия не просто радует глаз, но и полезна для адептов ЗОЖ. Сковороды подходят для длительного приготовления блюд, а антипригарное покрытие Xylan Plus безвредно и долговечно.

RÖNDELL Коллекция Felsen, от 2 990 руб.



Тутта
Ларсен



Катерина
Мурашова



Ника
Зебра



Людмила
Петрановская

Это наш день!

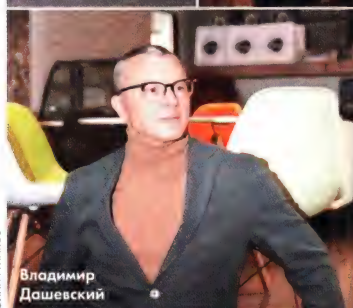
19 октября мы провели первую конференцию PSYCHOLOGIES DAY, посвященную миру будущего, технологиям и их влиянию на нас. В уютном пространстве Deworkasy на «Красном Октябре» эксперты Psychologies — психологи, писатели, медийные личности, лидеры мнений — представили свои модели будущего. С нами были лучшие из лучших: Александр Цыпкин, певица Валерия, Тутта Ларсен, Людмила Петрановская, Катерина Мурашова и еще 20 спикеров, которые будут задавать тон как минимум в ближайшее десятилетие XXI века. Лекции, мастер-классы, приватное общение с героями дня и редакцией проекта PSYCHOLOGIES, VR-реальность, подарки от спонсоров и розыгрыши призов, бесконечное угощение и прочие опции, которые просто не поместятся в этой заметке. И все это при поддержке Австрийского представительства по туризму, Ессо и MyGenetics. Если вы это пропустили, то обязательно ждем следующей осенью! На нашем PSY DAY.



Артём Амелин
и Наталья
Бабинцева



Людмила
Селедцова
(спикер
MyGenetics)



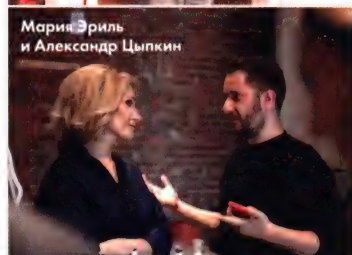
Владимир
Дашевский



Певица
Валерия
и Иосиф
Пригожин



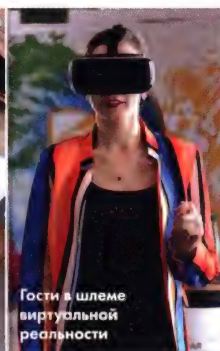
Александр
Колмановский



Марин Эриль
и Александр Цыпкин



Коллекция Ecco



Гости в шлеме
виртуальной
реальности



Зона Австрийского
представительства
по туризму



Дина
Бабавва

СОБЕРИТЕ СВОЮ КОЛЛЕКЦИЮ

PSYCHOLOGIES

Чтобы получить **6 архивных номеров** в специальном футляре **PSYCHOLOGIES** и подарок, вам необходимо оформить заказ. Стоимость заказа **1 300 руб.**

При доставке по России:

- Выберите любые 6 архивных номеров и заполните квитанцию.
- Оплатите квитанцию в любом банке РФ или перечислите деньги на указанный в ней расчетный счет.
- Отправьте копию оплаченной квитанции по почте: 107045, Москва, а/я 43, «ХШП» (подписка) или по e-mail: podpiska@hspub.ru. Если мы получим вашу заявку до 10-го числа текущего месяца и деньги поступят на р/с, заказ вам доставят через 15 календарных дней.

Узнать подробности можно по телефону

(7 495) 633 5 633 доб. 5366 и по e-mail: podpiska@hspub.ru



ВАШ ПОДАРОК

Первые **35 читателей**, оформившие подписку, получат в подарок новый женский аромат: IN FLOWERS от **ARMAND BASI**. Внутри нежно-сиреневого флакона спрятаны все ноты весны: пионы и ландыши, букет роз, маракуйя, груша, бергамот, приправленные щепоткой ванили и мускусом.



КВИТАНЦИЯ

кассир

Получатель платежа **ООО «ПК Экспресс»**

ИНН **7718287930** КПП **771801001**

Расчетный счет № **4070281090000640341**

Наименование банка **АКБ «РосЕвроБанк» (АО)**

Корреспондентский счет № **30101810445250000836**

БИК **044525836**

Организация

ФИО

Адрес доставки: Индекс Область

Город Улица

Дом Корпус Квартира

Телефон Дата рождения

Вид платежа Дата Сумма

Заказ на любые 6 архивных номеров PSYCHOLOGIES

☐ № 30, ☐ № 32, ☐ № 35, ☐ № 37, ☐ № 38, ☐ № 39, ☐ № 40, ☐ № 41, ☐ № 42, ☐ № 43, ☐ № 44, ☐ № 45,
☐ № 46, ☐ № 47, ☐ № 48, ☐ № 49, ☐ № 50, ☐ № 52, ☐ № 53, ☐ № 54, ☐ № 55, ☐ № 56, ☐ № 57, ☐ № 58,
☐ № 59, ☐ № 60, ☐ № 61, ☐ № 62, ☐ № 63, ☐ № 65, ☐ № 66, ☐ № 67, ☐ № 68, ☐ № 69, ☐ № 70, ☐ № 71,
☐ № 72, ☐ № 73, ☐ № 74, ☐ № 75, ☐ № 77, ☐ № 78, ☐ № 79, ☐ № 80, ☐ № 81, ☐ № 82, ☐ № 83, ☐ № 84,
☐ № 85, ☐ № 86, ☐ № 87, ☐ № 88, ☐ № 89, ☐ № 90, ☐ № 91, ☐ № 92, ☐ № 93, ☐ № 94, ☐ № 95, ☐ № 96,
☐ № 97, ☐ № 98, ☐ № 99, ☐ № 100, ☐ № 101, ☐ № 102, ☐ № 103, ☐ № 104, ☐ № 105, ☐ № 106, ☐ № 107,
☐ № 108, ☐ № 109, ☐ № 110, ☐ № 111, ☐ № 112, ☐ № 113, ☐ № 114, ☐ № 115, ☐ № 116, ☐ № 1, ☐ № 2,
☐ № 3, ☐ № 4, ☐ № 5, ☐ № 6, ☐ № 7, ☐ № 8, ☐ № 9, ☐ № 10, ☐ № 11, ☐ № 12, ☐ № 13, ☐ № 14,
☐ № 15, ☐ № 16, ☐ № 17, ☐ № 18, ☐ № 19, ☐ № 20, ☐ № 21, ☐ № 22, ☐ № 23, ☐ № 24, ☐ № 25, ☐ № 26,
☐ № 27, ☐ № 28, ☐ № 29, ☐ № 30, ☐ № 31, ☐ № 32, ☐ № 33, ☐ № 34

Платежщик (подпись)

Ресурсы

Мы едим, потому что хотим любви? с. 128 /

Психотерапия **для детей:** когда она помогает с. 132/ Стряхнуть с себя **чужую жизнь.**

Колонка Елены Помазан с. 135 / **Мандалы:** что творится в нашем доме с. 138 /

Библиотерапия с. 140 / Психотерапевт Виктор Каган о «**Вишневом саде**» с. 146



Instagram как замочная скважина: сидишь себе дома, в старых шортах, а листаешь, по сути, бесконечный фотосериал про чужую гламурную историю. (с. 135)



Еда — метафора любви

Зачем мы грызем морковь или тянемся за булочкой? Конечно, чтобы утолить голод, пополнить запасы питательных веществ и энергии. Но часто мы садимся за стол совсем не поэтому. **Пища помогает нам согреться, развеять тоску, поддержать беседу, продемонстрировать кулинарные таланты. Она позволяет здесь и сейчас получить удовольствие — и хоть немного любви.**

Текст **Тала Климова**

Боль, много боли, темнота, потом сильный толчок — и свет, такой яркий, что заставляет зажмуриться. Только что рожденный ребенок плачет. Из теплого, уютного дома неведомая сила вытолкнула его в неизвестность. Но припадая к материнской груди, он успокаивается: он получил сразу и пищу, и тепло, и защиту. Так еда в его сознании — в сознании каждого из нас! — раз и навсегда сплетается с любовью.

ОХЛОТНИЧЬИ АЗАРЫ

40-летняя Наталья рассказывает, как в очередной раз испытала то самое сильное чувство: «Я сразу это поняла: когда влюбляюсь, перестаю хотеть есть. Совсем. На еду прямо смотреть не могу. Раньше думала, что это что-то с желудком, к гастроэнтерологу бегала. А сейчас понимаю — опять любовь

случилась». Но «разгрузочный» период, признается Наталья, длится недолго — до тех пор, пока отношения не перешли в стадию «мы стали жить вместе». В этот момент аппетит возвращается. А чувства, наоборот, начинают уходить, как будто их вытесняют совместный кофе по утрам и вечерняя картошка с котлетами. «Заполучив партнера, Наталья начинает скучать, — замечает психотерапевт Марина Новикова-Грунд. — Она уже не азартный охотник, который, гоняясь за зверем, забывает поесть и поспать, а хранительница домашнего очага, и эта роль ей явно не по вкусу. Если охота приносит Наталье радость и эта радость насыщает ее не хуже борща, то совместные вечера с партнером вызывают тоску. Она ест, чтобы не зевать, — и ест до тех пор, пока ее внимание не привлечет другой объект, новая интересная добыча».

НЕИЗВЕЖИМЫЕ СОВЛАЗНЫ

35-летняя Ольга — администратор в небольшой стоматологической клинике. Живет одна и дома почти не готовит: утром хватает пары йогуртов с булочкой. На работу берет с собой несколько хлебцев с творожным сыром, съедает их с чаем. А часам к трем заходит любимая начальница и угощает ее колбасой, пирожками: «Ты же весь день на посту, тебе надо покушать». И Ольга честно съедает все до крошки: «Я не очень это люблю, но так приятно, когда о тебе заботятся». А по вечерам соседка приносит ей то горку блинов, то кастрюльку голубцов: «Покушай, Оленька, вкусные получились. Тебе-то готовить некогда». Ольга мечтает похудеть — в идеале килограммов на 10-15. Но разве это сделаешь, если все вокруг, видя, как она много работает, как беспомощна в практической жизни, ее постоянно подкармливают? «Похоже, что она получает радость от еды, только если «берет корм с руки»: для себя готовить одиноко, — считает Марина Новикова-Грунд. — Вероят- >>

>> но, однажды она выбрала пассивную роль ребенка, нуждающегося в опеке. С этой пассивностью связано и ее одиночество: многим хочется Ольгу приласкать, но «удочерить» ее никто не решается».

РАЗБОР ПО ЧАСТЯМ

Светлана – Ольгина ровесница. Но ей худеть не надо. Правда, ее муж считает иначе: «Он следит за каждым куском, который я съедаю. Вот я кофе очень люблю. Утром чашку налью себе, а он смотрит с отвращением и говорит: «Ты его пьешь, как алкоголик водку, аж руки дрожат». На ужин суп себе овощной готовлю, так он его баландой называет. Не дай бог добавки себе положу или сметаной блюдо заправлю – свирепеет и сладким голосом говорит: «Вот умница, еще ложечку – ам! – и хрюшкой станешь». Нет, вы не подумайте, он меня любит – гордится, что я кандидатскую

пишу, два языка знаю. Всем говорит, что жена у него умная и красивая. Но с едой... я не понимаю».

В фильме Феллини «Казанова» герой вступает в отношения со множеством женщин, но счастье обретает не с кем-то из них, а лишь с механической куклой. Похоже, мужа Светланы тоже шокирует, что его супруга – живая, считает Марина Новикова-Грунд: «Он любит лишь ее часть – интеллект, красоту, умение держаться. А «животную», телесную часть – ту самую, что ест овощные супчики и громко кричит в постели – отвергает. За восхищением красотой скрывается пренебрежение телом во имя духа. И отказ от части личности сопровождается пищевым насилием. Возможно, когда-нибудь Светлана решится вырваться из этой клетки – пока же вынуждена держать себя в рамках: растолстев, она вызовет неподдельный гнев супруга».

БАРИКАДЫ ИЗ ХЛЕБА

50-летняя Тамара – пышная обаятельная женщина. Ее рот постоянно движется в причудливом жевательном танце.

Она ест все время – и когда делает финансовый отчет, и когда общается с коллегами, и когда разговаривает по телефону. Тамара стала постоянно есть и поправляться, когда муж ушел к другой: «В тот злополучный вечер, найдя на столе его записку, я трясущимися руками машинально начала отщипывать от батона кусочки и засовывать их в рот. Меня душили слезы и обида, но баррикады из хлебных шариков, которые я соорудила во рту, не позволяли горю вырваться наружу. Съев полбуханки, я достала из холодильника две холодные котлеты и проглотила их... Я ем, чтобы не плакать». Первый раз Тамара позволила себе разрыдаться только в кабинете психотерапевта.

«Неполадки в отношениях с пищей всегда заставляют взглянуть на другие отношения в жизни человека: с партнером, друзьями, детьми, родителями. Но главное, на отношения с самим собой, – считает клинический психолог Светлана Бронникова. – Сильно упрощая, можно сказать: корень расстройств пищевого поведения – в нарушении отношений с самим собой, в невозможности любить и принимать себя».

Наше отношение к еде можно рассматривать как метафору того, как мы относимся к жизни. Если у кого-то проблемы с желудком и он вынужден соблюдать диету, вероятно, и в его существовании есть что-то такое, что он не в состоянии переварить. Если переедает, то в жизни, скорее всего, он так же механически, пассивно поглощает все, что с ним происходит, не усваивая, плывя по течению. Вообще желание есть больше, чем нужно, – показатель того, что многие жизненно важные потребности человека не удовлетворены. И в первую очередь потребность в любви. Ведь еда – это, конечно, любовь. Но нежность и ласку живого человека она никогда не заменит. Как и нашей заботы о самих себе.

Подружиться с холодильником

Нет ничего проще, чем есть. И нет ничего сложнее, чем есть с удовольствием, без чувства вины и страха перед «плохими» продуктами. Диеты нарушают наши отношения с пищей, но, по мнению писательницы Джейми Кэт Каллан¹, у нас всегда есть возможность прийти к согласию.

Полагаю, что проблемы с едой возникают тогда, когда мы начинаем с ней враждовать. Вместо того чтобы сражаться с пищей, почему бы не подружиться с ней? Тогда через некоторое время у тебя будет меньше тайных полуночных встреч с продуктами в кладовке. Почему? Потому что, когда мы заводим добрую дружбу с едой и знакомим со своими съедобными друзьями близких людей, пища перестает играть роль тайного любовника. Скорее мы делаем своими любовниками наших возлюбленных, а еда занимает в наших сердцах и жизнях подобающее ей место. Она становится просто едой, чем-то таким, что укрепляет отношения, приносит радость и удовлетворение. И обеспечивает способ, которым мы можем показать любовь.

1. Автор нескольких книг, переведенных на русский язык, в том числе *Француженки не спят в одиночестве* (Эксмо, 2016), откуда взята цитата.

Самая совершенная Омега¹

Тройная Омега-3 Эвалар

в 3 раза больше пользы²



Самая высокая дозировка Омега-3¹ – 950 мг вместо 300 мг, как в обычных капсулах².

Сырье высочайшего качества из Норвегии от компании с мировым именем BASF.

Исключительно высокая степень очистки Омега-3 от примесей тяжелых металлов превышает требования даже европейской фармакопеи.

Тройная польза для поддержания: здоровья сердца и сосудов, уровня холестерина в норме, суставов, красоты кожи, волос, ногтей, молодости.

Всего 1 капсула в день – для тех, кто ценит качество и удобство приема!

Разрешена беременным и кормящим женщинам.

Тройная Омега-3 Эвалар³ – безупречное качество без переплат!

В серию Anti-Age⁴ входят:



**Тройная
Омега-3**

950 мг*



**Двойная
Омега-3**

700 мг*



**Концентрат
рыбьего жира
Омега-3**

350 мг*



Омега 3-6-9

SUPER

Получи скидку 15% по промокоду ANTIAGE на www.fitomarket.ru

Спрашивайте в аптеках города!

evalar.ru • apteka.ru • piluli.ru

☎ 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный)

659332, г. Байск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. 123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931

г. Москва, улица Обручева, 16к1 ООО «Парусинвест», ОГРН 1167746630831. АО «Науко» производственная компания «Натрен», 630117, г. Новосибирск, ул. Ткачкова, д. 4, ОГРН 1025403638875

*В одной капсуле. В ассортименте ЗАО «Эвалар». Сравнение произведено с БАД с самой распространенной на рынке дозировкой Омега-3 – 300 мг (это дозировка БАД, лидирующая на рынке за первое полугодие 2018 года по данным ЗАО «Группа ДСМ»). Название по CoP: «Тройная Омега 3 950 мг», «Анти-Эйдж» – антивозрастной. Информация об организаторе акции, правилах, сроках, месте проведения акции на сайте www.fitomarket.ru. Период проведения с 1 декабря 2018 по 31 января 2019 года. Количество товара не ограничено.



ФИТОМАРКЕТ
МАГАЗИН ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ
www.fitomarket.ru



Мальчишки и девчонки... а также их родители

Ваш ребенок слишком капризен, или агрессивен, или замкнут, или не хочет учиться.... **Не умея справиться с этими проблемами, мы ведем его к психологу** — специалист ведь должен знать, как все исправить! Но чаще всего и не догадываемся, что нам самим в этой сложной ситуации нужна помощь психолога.

Текст **Галина Черменская**

Незаменимые мама и папа

Детский клинический психолог Елена Морозова вспоминает, что однажды ей предложили вообще забрать подростка к себе на перевоспитание, потому что у нее в кабинете он вел себя прилично и готов был ее слушать, а с матерью беспрерывно конфликтовал. «Но и детей поменьше часто приводят, рассчитывая, что психолог все наладит: нажмет на нужные кнопки, даст волшебную таблетку, — говорит Елена Морозова. — Главное, чтобы ребенок стал таким, каким его хочет видеть родитель. Он не пытается понять ребенка, не анализирует, почему тот поступает тем или иным образом, не думает, как им научиться лучше друг друга чувствовать и взаимодействовать. Но ведь воспитание — твор-

ческий процесс, который требует серьезного, вдумчивого отношения».

Некоторые родители, напротив, приходят на прием, испытывая сильное чувство вины, добавляет детский психолог Ольга Егорова: «Им кажется: я плохой родитель, раз не справился с воспитанием. Плюс к тому на них давят оценки со стороны общества — осуждение родных, знакомых, учителей».

Однако и те, кто считает, что у них самих нет проблем, и те, кто винит себя, готовы переложить ответственность на специалиста и на время передать ему права на воспитание ребенка. Но это иллюзия.

«Я объясняю родителям: да, вам тяжело, трудно, но никто вашу миссию мамы или папы не возьмет на себя, — рассказывает Елена Морозова. — Даже если вы при ребенке торжественно мне ее передадите, он это отвергнет. Он не будет с чужим человеком выстраивать эти интимные, сложные, ни с чем не сравнимые и ничем не заменяемые отношения. А значит, ради детей родителям тоже нужно включиться в процесс терапии.

Что делать?

Каждый воспитывает детей по-своему и совершает неизбежные ошибки. Но даже если они дорого обошлись ребенку, профессиональный психолог никогда не будет внушать родителю, что он вино-

“Сын у нас просто от рук отбил! — жалуется Марина, мать семилетнего Потапа. — Привела его к детскому психологу, думала, разберется. А она сказала, что нам вместе надо к ней ходить! Мол, и мне придется поработать! Я говорю: с какой стати?!

У меня-то проблем нет!»

Родители нередко уверены, что детский психолог может «починить» ребенка и вернуть его семье «исправленным».



ват. «Чувство вины неконструктивно и не полезно ни самому родителю, ни ребенку, — подчеркивает Елена Морозова. — Ведь дети считают его и начинают этим манипулировать. Что произошло — то произошло, назад не отыграешь. У родителя были причины так поступать, может, он был в тот момент недостаточно зрелым и понимающим. Но сейчас у нас есть возможность это исправить. И надо сосредоточиться на этом».

Современные родители, отмечают наши эксперты, часто впадают в крайности. Одни стараются воспитать послушного ребенка, который бы не доставлял проблем ни им, ни учителям. Но тем самым они растят безвольного конформиста, который не в состоянии будет отстаивать себя и свою позицию, проявлять

инициативу. «Таким родителям кажется, что ребенка нужно регулировать и дрессировать. А на самом деле необходимо понимать, направлять, сопереживать и помогать ему активно развиваться», — отмечает Елена Морозова.

В другую крайность зачастую впадают родители, которые сами выросли в обстановке жестких запретов и ограничений по принципу «ничего нельзя», продолжает Ольга Егорова. Им хочется воспитывать детей по-другому, растить их свободными и открытыми. При этом они путают свободу и вседозволенность и не ставят никаких рамок, а в ответ получают капризы, непослушание, агрессию. Но осознать, что проблема не в ребенке или не только в нем, увидеть свои недочеты и самостоятельно изменить свой вос-

питательный стиль чрезвычайно трудно. Наконец, есть еще индивидуальные особенности ребенка, в которых родителю сложно разобраться. Например, бывает, что ребенок и родитель не совпадают по темпераменту, рассказывает Елена Морозова. Быстрой, доминантной матери может казаться, что ее чувствительный, плавающий в фантазиях ребенок очень ленив и пассивен, и это вызывает ее недовольство. А он вынужден защищаться от ее напора и уходить в свои мечты. И наоборот, уравновешенной, медлительной матери будет сложно со сверхактивным, динамичным ребенком, все время требующим ее внимания. Здесь родителю и поможет профессиональный взгляд со стороны.

Учиться заново

«Часто я предлагаю родителю и ребенку вместе заняться тем, что им нравится, — порисовать, почитать, смастерить поделку, — и смотрю, что мешает их взаимодействию, — рассказывает Елена Морозова. — Мы анализируем с родителем, что не получается у них и что получается у меня, что я делаю для того, чтобы ребенок мне не грубил, не отказывался делать то, что я предлагаю, не >>

>> боялся высказываться. И как сделать, чтобы это вышло и у них».

Часто родителям трудно воспитывать ребенка, потому что они сами в детстве не получили от своих мамы и папы опыта открытости, сопереживания, безопасности. И тем не менее этому можно учиться, говорит Ольга Егорова: «В ходе терапии важно показать родителю его зону ответственности, но не для того, чтобы его отчитать, а чтобы помочь найти точки опоры. Если ему действительно важно психическое здоровье ребенка, он будет преодолевать свои страхи, тревоги, и начнется процесс изменений».

Но не нужно ожидать, что перестройка отношений пойдет гладко. Ребенок может сопротивляться изменению, предупреждает Елена Морозова: «Может быть, раньше отношения его и не удовлетворяли, но они для него привычны. Он мог манипулировать родителем, а теперь это должно измениться. А ребенок, который сильно настрадался, может начать проверять родителя: а так ли сильно ты меня любишь? Правда ли можно на тебя надеяться? Проверка иногда бывает очень жесткой: и дерзким непослушанием, и воровством». И родителю предстоит учиться выдержке, последовательности и терпению: позитивный результат будет – но не так быстро, как хотелось бы.

Семейный симптом

Но иногда проблемы ребенка – проекция проблем семьи. «Семья – это система, и если в ней что-то неблагополучно, то первым страдает самый незащищенный ее член, как правило, ребенок», – говорит Ольга Егорова. – Он как бы становится маркером этого неблагополучия. Но родители часто не хотят этого замечать, поскольку всем нам проще увидеть проблему в другом, а не в себе». Поэтому на терапию ведут ребенка, не подозревая, что и сами нуждаются в ней. Так, родители могут быть уверены, что

“РЕБЕНОК, КОТОРЫЙ НАСТРАДАЛСЯ, МОЖЕТ ПРОВЕРЯТЬ РОДИТЕЛЯ: А ТАК ЛИ СИЛЬНО ТЫ МЕНЯ ЛЮБИШЬ?”

ребенок не догадывается о серьезном конфликте между ними, ведь они никогда не ссорятся при нем. «Но напряжение все равно висит в воздухе, ребенок его чувствует и испытывает дискомфорт, – продолжает детский психолог, – потому что то, что транслируется словами, не подтверждается на невербальном уровне. Ребенку нужно как-то уложить это в голове и адаптироваться. Как это произойдет, зависит от его внутренних ресурсов: кто-то станет агрессивным, кто-то замкнется, кто-то заболит – ведь вокруг больного ребенка объединяется вся семья». В таких случаях необходима семейная терапия или хотя бы индивидуальная терапия одного из родителей, подчеркивает психолог, – не считая работы с самим ребенком.

Что, если не мы?

Что, если один из родителей соглашается пройти терапию, а второй категорически против? Такая ситуация не редкость, подтверждает Елена Морозова. «Чаще всего отказывается папа, говоря: «Мы без этого выросли, ничего не надо делать, все само собой решится». Напоминает, как четыре часа разговаривала с отцом, чья дочь была в критическом состоянии из-за анорексии: «Поначалу он все отрицал,

возмущался, но через пару часов начал прислушиваться, и в конце концов мы пришли к тому, что он не будет осуждать и ругать дочь, а попробует поддержать. И он действительно помог ей».

Трудней всего, когда никто из родителей не готов признать проблемы и включиться в терапию. Может ли тогда психолог работать только с ребенком? Ольга Егорова признается, что ее долго мучил этот вопрос. «Ведь что бы я ни делала, ребенок каждый раз возвращается в семью, где ничего не меняется, и сталкивается с теми же трудностями. Не уйдут ли все усилия в песок? Оказавшись на семинаре известного американского психотерапевта Линн Стадлер, я задала ей этот вопрос». Та ответила, что считает возможным работать только с детьми, когда не получается контакта с родителями: «Если ребенок находится в токсичной среде и у него есть поведенческие трудности, он замкнут, агрессивен, тревожен, то моя задача – помочь ему сохранить здоровую часть психики». Ольга Егорова следует этому примеру, но никогда не оставляет надежды подобрать подход и к родителю: «Как правило, ребенка приводит мама, и я стараюсь хотя бы в те несколько минут, когда она приходит и уходит, говорить о том, как ребенок меняется, или сказать что-то, что послужит ей поддержкой. И бывает, что спустя какое-то время, иногда через несколько месяцев, родители все-таки меняют свою позицию и соглашаются на терапию. И тогда, конечно, всей семье становится намного легче».



ОБ ЭТОМ

Большая книга про вас и вашего ребенка

Людмила Петрановская
Возрастной психолог, педагог и публицист рассказывает, как научиться конструктивно разрешать семейные конфликты и лучше понимать своего ребенка, даже если вы отчаялись найти с ним общий язык. (АСТ, 2017)



Елена Помазан,
куратор
литературной
мастерской
LitBand, продюсер
школы публичных
выступлений
Oratorband.

В поисках себя

ЖИТЬ В ТВОЕЙ ГОЛОВЕ



Ольга сама постучалась ко мне в личку в Facebook с обезоруживающей фразой: «Мне так нравятся ваши посты! Елена, хочу, чтобы вы писали для меня». Мое эго, ликуя, подпрыгнуло вверх. Простенькие тексты, пассивный доход, why not? Это как в песне Земфиры: «Жить в твоей голове». Моими словами будет говорить другой человек.

В данном случае – 24-летняя Ольга: почти 500 000 подписчиков в Instagram, звезда триатлона, фитнес-модель. В моей работе будет что-то от Пигмалиона: слепить нужный образ, но в цифровом пространстве.

Я усердно взялась за дело. Тем более что за каждый пост мне обещали приличный гонорар, а в количестве публикаций не ограничивали. Я нырнула в красивую жизнь – ее Instagram. Фото, еще фото... Очень много с тренировок – вело, плавание, бокс, пробежки в любую погоду, но больше всего фотографий тела: фрагментарно, будто бы автор выбирала – «попа» или «грудь», «шея» или «губы». **Уютный вуайеризм – Instagram как замочная скважина: сидишь себе дома, в старых шортах, а листаешь, по сути, бесконечный фотосериал про чужую гламурную историю.** Ее Instagram обладал обаянием ядовитого цветка: ты смотришь, смотришь и не можешь насытиться, хочешь еще, еще.

Ольга не стала моим кумиром, как звезда соцсетей в фильме «Ингрид едет на Запад» для его главной героини, но плотно поселилась в моей голове. Пока моя «Галатея» потела на тренировках и рекламировала новые часы с пульсометром, я сутулилась за ноутбуком, сочиняя «ее» новый текст. Сама не заметила, как копирайтинг для Ольги задвинул под стол всю мою жизнь – мастерскую, книги, семью. Ребенку, при каждом удобном случае, я включала мультики, потому что у меня же – дело! На семейном ужине, вчитываясь в меню, я поймала себя на мысли, что уже пишу очередной пост на ее любимую тему «Как важно быть сдержанным с питанием», «Съел шоколадку – отожмись 5 раз по 15». «Ничего не буду! – закрыв меню, сказала я мужу. – Разве что рукколы, но без сухариков и заправки». Муж посмотрел на меня, как будто я заболела: «Все хорошо?»

За 3 месяца копирайтинга для Ольги я набрала 3 кг. Часто бывало такое, что по утрам, доедая сладкий сырок после бутерброда с маслом и сыром, **я шла писать пост, сочный от буллинга, что, мол, ленивые дуры, встаньте с дивана, найдите свои кроссы, выходите на пробежку.** Где были мои кроссовки для бега, я даже не помнила...

Не знаю, чем бы все это закончилось, если бы Ольга вдруг не полюбила снимать видео на телефон. Однажды она мне сообщила, что работать мы больше не будем, потому что ее видео набирают больше лайков, чем мои тексты. Я получила последний гонорар. Горько... Мне почему-то захотелось прогуляться. Я пошла в парк через дорогу. Поздняя осень, спокойная река, шумит порт, замерзают пальцы. Чтобы согреться, я побежала. Кислородный коктейль счастья ударил в мозг: Я бежала и бежала, стряхивая с себя чужую жизнь, как приставучие водоросли. Я – не Ольга. Ольга – не я. Что может быть лучше, чем быть собой?



Оторваться от земли

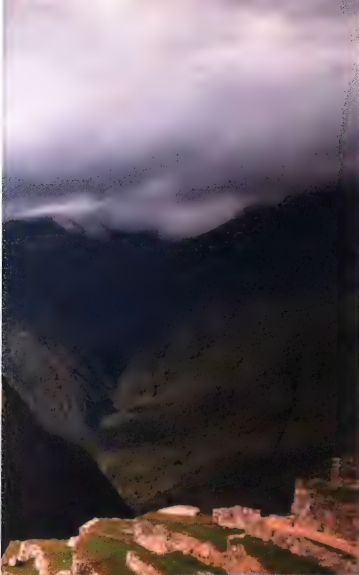
Путешествия меняют не только мир, но и каждого из нас. И особенно четко это понимаешь, когда оказываешься **за десятки часовых поясов прямо на Новый год.**

Текст **Антон Константинов**

Однажды 31 декабря Антон и Ирина Константиновы, тревел-блогеры из Москвы (@uletimru), оказались на другом краю земли – в Перу. Они поднялись выше облаков, чтобы оттуда взглянуть на волшебный город Мачу-Пикчу, а заодно понять нечто важное.

ПРЯМО ПОД НЕБЕСАМИ

– Праздник в другой стране – это способ оторваться от земли и сделать все возможное, чтобы следующий год жизни не был похож на предыдущий, – вспоминает Антон. – Нам путешествия подарили понимание того, что ради впечатлений можно чем-то пожертвовать. Новый телефон или пылесос –



это на пару лет, зато новогодняя ночь в Мачу-Пикчу – воспоминания на всю жизнь!

И вот мы на вершине горного хребта, прямо под небесами. Стоим и поражаемся, насколько все в этом мире хрупко. Испанцы с легкостью уничтожили огромную империю инков. Землетрясения разрушили уникальные постройки. Пропала целая цивилизация. Но кое-что осталось нетронутым. Обычая, лесная, как у нас в средней полосе. Но тут-то 31 декабря! Чудо же! И таким же чудом кажется древний город под нами: Священная площадь, Храм Солнца, Дом избранных девственниц – все как на ладони. И еще одно удивление здесь же, от которого в буквальном смысле перехватывает дыхание, – потрясающий вид на долину реки Урубамбы.

Перу – страна бесконечных загадок и тайн. Взять, к примеру, знаменитые линии в пустыне Наска. Кто и зачем создал из них грандиозные рисунки? Ученые утверждают, что это часть древней ирригационной системы, а уфологи уверены, что здесь приземлялись корабли пришельцев. Единого мнения нет. Взглянуть на них можно с вертолета или самолета.

Озеро Титикака – это не только место, куда так и не собрался герой фильма «Покровские ворота» Костик, но и еще одна загадка – на дне этого озера обнаружен древний город.

Еще одна достопримечательность – каньон Колка. Он практически в два

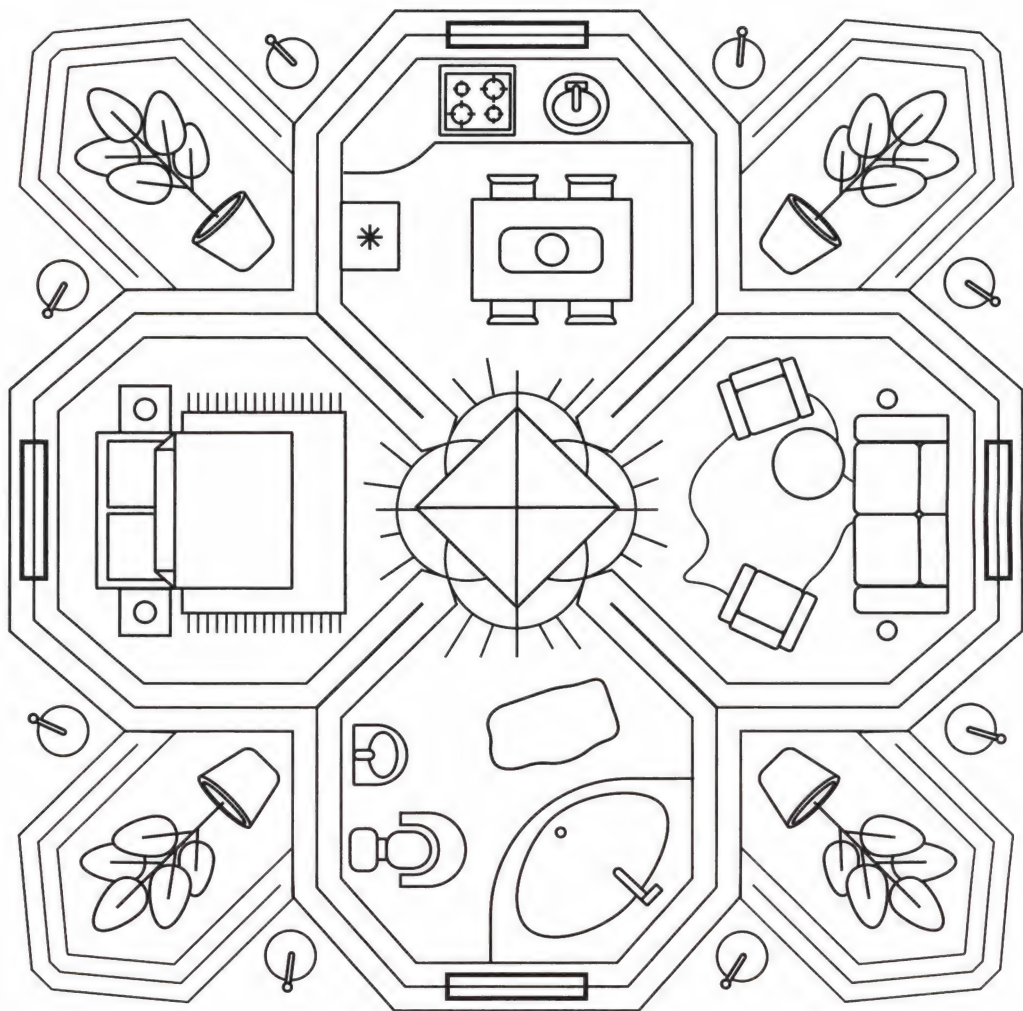
раза глубже знаменитого Гранд-Каньона в США, а вот туристов, посещающих его, в разы меньше. И зря. Взглянуть на это уникальное место стоит как минимум ради гигантских кондоров, которые парят прямо над головами, а их тень накрывает сразу несколько человек! Ну и, конечно, бывшая столица Империи инков город Куско. Кроме храма Корииканча, легендарной крепости Саксайуаман со стенами в виде зубов пумы и других архитектурных памятников, сохранившихся до наших дней, стоит обязательно зайти на Оружейную площадь. Если верить легенде, именно здесь находится пуп Земли.

Нужно знать

Билеты до Лимы стоят около 1000 евро. Прямых рейсов нет. Лететь с пересадкой через Париж, Амстердам или Мадрид. Чтобы немного сэкономить, можно попробовать купить билет из Испании. Но это вариант для экстремалов.

Лучшее время для поездки – лето. Зимой влажно и оттого кажется прохладно. К тому же это сезон дождей.

В тропическом поселке Уакачина можно заняться сэндбордингом и покататься на багги.



Дом, жилище, уют

Наш дом – образ души, место, где отражается наша индивидуальность.

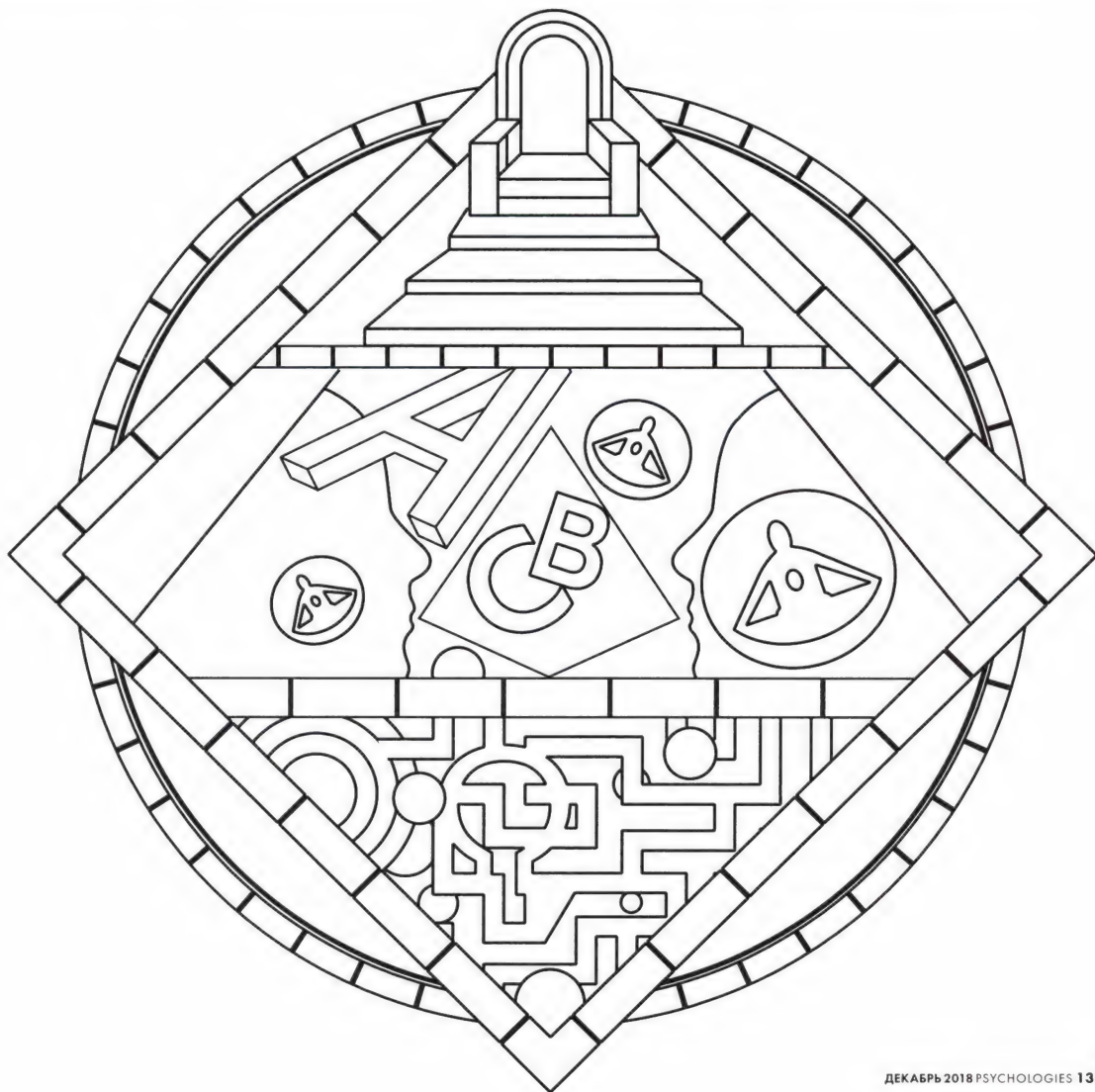
Для кого-то это пространство, где его ждут, а для кого-то – лишь «койко-место» для отдыха. Кто-то чувствует себя везде как дома, а кто-то даже в собственной квартире никак не найдет своего уголка. Ощущение дома или бездомности – переживание, показывающее, насколько мы в контакте с собой и внутренним пространством.

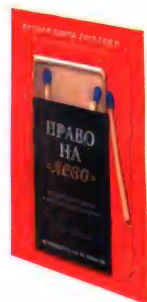
Автор: психодрама- и арт-терапевт **Ольга Малинина**, художник **Мария Незнанова**. Куратор проекта: **Ольга Сульчинская**

ОБЪЯСНЕНИЕ

ЖИЛИЩЕ (рисунок слева). Начните раскрашивать мандалу с одной из комнат: гостиной, спальни, кухни, санузла. Каждая отвечает за разные аспекты жизни: общение и презентация себя, отдых и интимная сфера, творчество и насыщенность, очищение и выражение эмоций. В какую из этих сфер было бы неплохо добавить красок? Разукрасьте их так, как вам хочется. Центр мандалы – основной символ дома – раскрасьте в зависимости от того, что для вас значит дом. Если «тепло очага, отдых, уют» – то желтый и оранжевый, цвет солнца и огня. Если «сердце или любовь» – красный и бордовый, если «традиция и род» – зеленый и коричневый, «гармония и спокойствие» – синий, «веселье, смех» – розовый, фиолетовый.

ВНУТРЕННЕЕ ПРОСТРАНСТВО. Нижняя часть мандалы – символический подвал, отражающий бессознательные стремления и потребности, тайны и переживания, неприятные воспоминания и запретные желания. Средняя часть – сознание, то есть наше представление о себе. Верхняя часть – мысли о будущем, установки и правила. Начните с границ, очертите образ своего «Я»: здесь подойдет цвет, который ассоциируется у вас с собой. Приступая к нижней части, поразмышляйте о том, в чем вы себе не признаетесь. Раскрашивая середину, подумайте о том, кто вы есть. Разрисовывая верхнюю часть, представьте, что ступени трона – основные ценностные ориентиры, а сам трон – жизненное предназначение.





Право на «лево»

Эстер Перель

«Измена – разрушительная сила для любой пары, сила, которая крадет счастье, уверенность и доверие, – говорит психолог Юлия Лапина¹. – Мы считаем измену одним из универсальных табу, однако оно столь же часто и повсеместно нарушается. Почему люди изменяют даже в крепких браках? Может ли быть так, что именно романтические ожидания от брака делают измену неизбежной? Есть ли разница между тем, как изменяют мужчины и как женщины? Пытаясь ответить на эти вопросы, психотерапевт Эстер Перель анализирует истории своих клиентов. Они живут в разных странах и имеют разный культурный бэкграунд. Но все они так или иначе столкнулись с предательством. Измена способна помочь что-то переосмыслить и исправить – утверждает Эстер Перель. Иногда она становится дверью к новому браку... с тем же самым человеком, если паре удастся пережить этот шторм. Предвидя вопрос «То есть вы советуете супружам изменять друг другу?», Эстер пишет, что никому и никогда никто не советует заболеть раком, но, однако, если такое случается, победа над болезнью может полностью трансформировать личность человека. Не факт, что пара переживает этот катаклизм, но, останутся ли люди вместе или разойдутся, обретенный опыт изменит их. Психотерапевт утверждает, что неверность много объясняет о структуре современных отноше-

ний и наших ожиданий в этой связи. Измены – уникальная призма для наблюдений за нашими персональными и культурными установками в отношении страсти и преданности. Изучая «запретную» любовь с разных точек зрения, Перель приглашает читателя к глубокому, полному инсайтов разговору о том, что же такое брак сегодня и какие разные формы он может приобретать. Как и первая работа Перель «Размножение в неволе» (МИФ, 2015), эта книга написана в не совсем привычном нашему читателю стиле размышлений, а не четких ответов и тем более советов. Но зато она помогает ставить честные вопросы самому себе, своим отношениям, своим взглядам на верность и измены. Ответы на все эти вопросы, наблюдение за чужим опытом и сопоставление его со своим могут действительно привести к открытиям, которые если и не кардинально изменят жизнь, то точно принесут некоторое облегчение. Как пишет сама Эстер Перель, «любовь – это сложно, измена – еще сложнее. Но в то же время это окно, через которое можно взглянуть на самую суть человеческого сердца».

Перевод с английского Заура Мамедьярова. Эксмо, 352 с., 299 руб.

Юлия Лапина – клинический психолог, автор книги «Тело, еда, секс и тревога. Что беспокоит современную женщину» (Альпина нон-фикшн, 2018).

ПСИХОТЕРАПИЯ

Азбука счастья. Не забывайте быть счастливыми

К. Андре

Один из самых известных психотерапевтов Франции, постоянный эксперт французского и российского Psychologies Кристоф Андре рассказывает о позитивной психологии, которая опирается на науку и имеет конкретную программу действий вместо бесполезных рекомендаций и утешений, и о своем личном опыте в понимании и достижении счастья. Причем последнее он считает ценным, «только когда оно вырастает корнями в почву нашей жизни». Он выбирает алфавитный способ изложения, поскольку это, с его точки зрения, «позволяет лучше всего объяснить сложную и непредсказуемую суть счастья». Но на словарь это совсем не похоже. Например, статья «Невоспитанность» начинается так: «Дело происходило в воскресенье утром»... Эксмо, 448 с., 602 руб.



Безумие ли?

А. Граница

«Очень личная книга», вобравшая многолетний опыт работы практикующего психиатра и когнитивного психотерапевта Александра Границы, развенчивает миф о том, что диагноз — это приговор. Истории пациентов, которые врач анализирует, показывают: каждый случай — особый, и работа диагноста заключается в том, чтобы понять его и подобрать ключ именно к нему, а не к строке в своде кодировок болезней. Где проходит грань между здоровьем и болезнью, нормой и расстройством, иллюзией и галлюцинацией? Как, выставив диагноз, не обречь больного на изоляцию? Книга позволяет нам взглянуть на психиатрию глазами врача и чуть больше узнать о трудностях специалистов, от которых сами пациенты и их родственники часто ждут волшебства.

АСТ, 256 с., 206 руб.



ПСИХОЛОГИЯ

Что бы сказал Фрейд?

С. Томли

Как «отец психоанализа» объяснил бы, почему я ем сладкое, хотя знаю, что от этого толстею? А что бы мне сказал Эрих Фромм, если бы я пожаловалась, что не могу найти партнера? Британский психотерапевт Сара Томли представила, какие ответы на вопросы, волнующие нас сегодня, могли бы дать классики психологии и современные авторитетные ученые — отталкиваясь от собственных научных



теорий. Результат оказался крайне любопытным. Карл Юнг «рассуждает» в ее книге о притягательности Гарри Поттера. Абрахам Маслоу «разъясняет», почему мы постоянно помогаем другим. А Даниэль Канеман — отчего, несмотря на то что у меня чудесный партнер, я подумываю о романе. Можно посмотреть на себя со стороны, можно удивиться «объ-

емности» и многогранности таких, на первый взгляд, простых вопросов. И получить ответ, который заставит задуматься.

Альпина Паблишер, 190 с., 489 руб.

ЦИТАТА

«Я считаю соцсети волшебной страной для пожилых. Но предпочтительность прямого контакта не вызывает сомнений... По возможности позволяйте другим дышать одним воздухом с вами. В таких контактах нуждается мозг, пребывающий в «сумеречной зоне».

Рассказу о том, как создать лучшие условия для долгой насыщенной жизни, посвящена книга нейробиолога Джона Медины. Ученый-энтузиаст живо и остроумно описывает процессы работы стареющего мозга, сравнивая их то с мафиозными разборками, то с событиями голливудских блокбастеров. Все известные способы отсрочить интеллектуальное старение осмысляются по-новому. Автор честен: белых пятен не счесть, болезнь Альцгеймера непобедима. Но книга создает представление о старении как увлекательном приключении.

Возраст ни при чем! Джон Медина, Бомбора, 336 с., 490 руб.*



ПРОЗА

Bianka

Д. Лиханов

Подобно лучшим классическим историям о животных – «Каштанке» Чехова или «Белому Биму» Гавриила Троепольского, повесть писателя и журналиста Дмитрия Лиханова, посвященная собаке Бьянке, едва ли не больше рассказывает нам о нас самих, о человеческих отношениях. У этой красивой белой лайки могло быть прекрасное охотничье будущее, медали выставок, домашнее тепло, однако судьба распорядилась иначе. Будничное повествование об



испытаниях, выпавших на ее короткий век, становится поводом к разговору о верности и предательстве, мимолетности жизни и любви. «Может быть, Господь создал собак, чтобы напоминать нам, грешным, о том, что бывает такая чистая любовь — без всяких задних мыслей или предубеждений», — комментирует автор. В книге есть и еще один важный герой — русский Север, глухие леса, о которых Лиханов пишет так выразительно, зримо и «вкусно», что ощущение связи с миром природы становится настоящей отдушиной. Эксмо, 288 с., 398 руб.

ОБЩЕСТВО

Рискуя собственной шкурой

Н. Талеб

Мир — это система, где без симметрии во всем невозможно жить, развиваться и добиваться успеха, считает математик и философ Нассим Николас Талеб. Симметрия претерпела эволюцию — от «Око за око, зуб за зуб» Хаммурапи до формулы Канта «Поступай так, как если бы максима твоего поступка посредством твоей воли должна была стать всеобщим законом природы». Талеб предлагает свое: «Получая преимущества, вы обязаны подвергнуться риску и не заставлять других платить за ваши ошибки». Если вы навязываете риск/мнение другим и они страдают, вы обязаны за это

заплатить. Более того, Талеб уверен: тех, кто не готов ставить «шкуру на кон», нельзя допускать до управления миром и людьми. Читателю стоит запастись навыками клипового восприятия информации, а также доступом в Google, чтобы подглядеть, что такое «цепь Маркова» или «метараспределение р-значений».

Колибри, 384 с., 499 руб.



КУЛЬТУРА

«Кефир надо греть». История любви, рассказанная Еленой Боннэр Юрию Росту

Ю. Рост

В конце 1970-х чета Боннэр и Сахаров отправились в Якутию навестить товарища-правозащитника, отбывавшего ссылку в тайге. Самолетом в Мирный, затем в Нюрбу, дальше автобусом. Но о визите «опасных» гостей стало известно, и дорогу им перегородили милиционеры, уговаривая вернуться. «Мы пойдем пешком!» — воскликнула Елена Георгиевна. Два немолодых человека прошагали по тайге 23 километра, пришлось идти всю ночь, и Боннэр вспоминает ее как счастливый момент их единения. Такая им выпала любовь: счастье на фоне клеветы, голодовок, ссылки. Воспоминания Боннэр были записаны журналистом Юрием Ростом уже после смерти ее мужа. В них сплетаются драматизм и юмор, политика и мелочи трудного быта; а временами повествование напоминает авантюрно-приключенческий роман.

Бослен, 288 с., 791 руб.*



ЗДОРОВЬЕ

Мозг Будды. Нейропсихология счастья, любви и мудрости

Р. Хансон, Р. Мендиус

Понимая механизмы работы мозга, можно улучшить качество жизни. Например, развивая в себе сострадание и осознанное внимание, мы используем нервные цепи, которые отвечают за социальное взаимодействие и способствуют в том числе физическому здоровью. Объединив восточные медитативные практики и открытия в области наук о мозге, невролог Рик Хансон и нейропсихолог Ричард Мендиус создали путеводитель по сознательному изменению себя. Каждая из глав — практическое руководство, как справиться с тревогой, стрессом, агрессией и грустью. Упражнения помогут научиться сопереживать и принимать любовь других, быть более счастливыми, внимательными и энергичными.

Питер, 304 с., 429 руб.



* Приведены отпускные цены издательств. В остальных случаях — цены интернет-магазина ozon.ru



НОВЫЕ НОМЕРА



УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

ОБРАЗОВАНИЕ

Лекторий Московского института психоанализа



Слушать научно-популярные лекции, участвовать в семинарах и мастер-классах сегодня не просто модно, это (почти всегда) полезно и очень интересно. Лекторий Московского института психоанализа оказался в тренде: здесь запущены сразу несколько тематических проектов в области научной и практической психологии, педагогики, коучинга. Например, «Ребенок» – это лекторий для родителей, воспитателей, педагогов и детских психологов. В числе его спикеров – Ирина Млодик, Людмила Петрановская, Алексей Обухов, Александр Колмановский, Галина Филиппова и другие опытные эксперты. Лекции проходят в Музее, саду «Эрмитаж», Центре толерант-

ности Еврейского музея и на других площадках столицы. А в рамках проекта «Мастера психологии» в институт приглашают именитых ученых и психотерапевтов, известных деятелей культуры и искусства. Гостями проекта были Ирвин Ялом, Нэнси Мак-Вильямс, Оскар Бренифье, Дмитрий Леонтьев, Константин Анохин, Любовь Казарновская, Андрей Звягинцев. Лекторий «Педагогика Lab» посвящен вопросам развития детей, цифровой педагогики и дефектологии, нейропсихологии и генетики. Мероприятия, которые проходят в рамках проектов, открыты для всех желающих.

Расписание лектория смотрите на сайте inpsycho.ru

ВЫСТАВКА

Виктор Пивоваров. «Московский альбом»

Тема Москвы – одна из основных в творчестве классика столичного концептуализма. Она объединяет серии, представленные на выставке, – и новый цикл «Москва, Москва!» (2017), и альбомы прошлых лет: «Действующие лица» (1996), «Флоренция» (2005-2010). В этих картинах не встретить узнаваемых черт современного мегаполиса. Скорее, в них угадывается тра-

диционная московская уютная камерность, не привязанная к определенному времени. Работы Пивоварова – это всегда сплетение фантастического и реального, которое порождает новое измерение – метафизическое. На выставке можно послушать аудиозаписи выступлений известных российских философов, ученых, поэтов, близких по духу художнику.

До 3 февраля 2019, Мультимедиа Арт Музей, Москва, ул. Остоженка, 16, mam-mdf.ru

ХАКАТОН

Urban.Tech Challenge

Около тысячи участников, 70 часов на решение 9 задач, призовой фонд – 2 млн рублей. Задача этого грандиозного хакатона (соревнования) для разработчиков, дизайне-

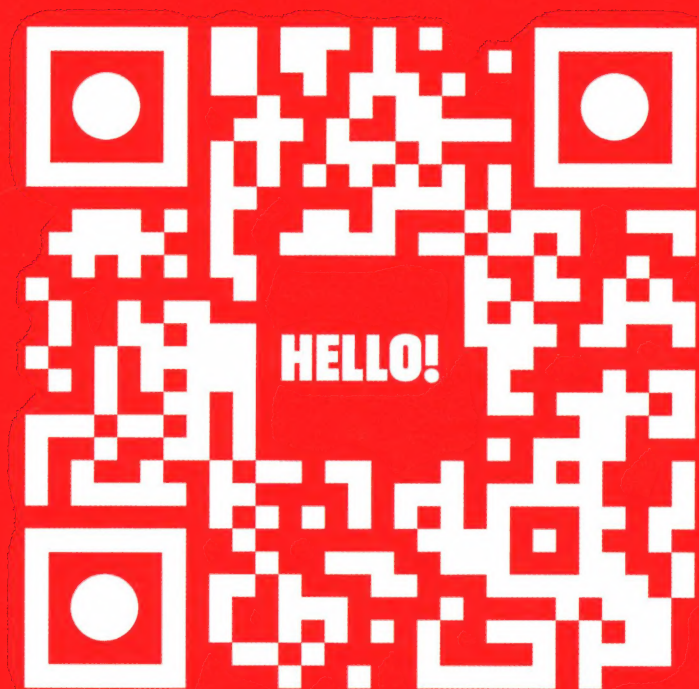


ров и маркетологов – создание новых цифровых сервисов и продуктов, которые улучшат качество жизни горожанина и цифровой ландшафт Москвы. У каждого участника есть шанс получить бизнес-заказ от столичных департаментов и корпораций-партнеров, среди которых «Ашан», «Леруа Мерлен», «Ростелеком» и другие крупные компании. Не опоздайте – прием заявок до 25 ноября!

7-10 декабря, Москва, Deworkasy, Берсеневская наб., 6, стр. 3, <https://clck.ru/EWuRp>



ВАШ ДОСТУП
В МИР ЗВЕЗД



hello.ru

Каковы глубинные мотивы поступков известных литературных героев? Ищем ответ вместе с психологом.



“Вишневый сад”. А. П. Чехов

Почему Раневская так расстроена: ведь она сама решила продать сад?

Дело в мае, а в насыщенном запахом цветущей вишни воздухе витает дух осенней прели, увядания, распада. И Любовь Андреевна после пятилетнего отсутствия переживает острее тех, кто пропитывался этим духом по капле, день за днем.

Мы застаем ее в состоянии ожидания, когда кажется, что расстаться с имением и садом невозможно: «Несчастье представляется мне до такой степени невероятным, что даже как-то не знаю, что думать, теряюсь...». Но когда казавшееся невероятным станет явью: «...Теперь все хорошо. До продажи вишневого сада мы все волновались, страдали, а потом, когда вопрос был решен окончательно, бесповоротно, все успокоилось, повеселели даже».

Почему она так расстроена, если сама решила продать имение? Может быть, как раз

потому, что сама решила? Свалились беда, это больно, но как-то понятно, а сама решила — как я могла?!

Что ее расстраивает? Потеря самого сада, с которым, говорит Петя Трофимов, давно покончено? Эта добрая безалаберная женщина, признающаяся, что «всегда сорила деньгами без удержу, как сумасшедшая», не слишком держится за материальное. Она могла бы принять предложение Лопухина разделить имение на участки и сдавать дачникам. Но «Дачи и дачники — это так пошло». Вырубить сад?! Но «Ведь я родилась здесь, здесь жили мои отец и мать, мой дед, я люблю этот дом, без вишневого сада я не понимаю своей жизни». Он — символ, сказка, без которой ее жизнь, кажется, теряет смысл. Сказка, от которой, в отличие от самого сада, невозможно отказаться.

И в этом ее «Господи, господи, будь милостив, прости мне грехи мои! Не наказывай меня больше!» звучит: «Господи, пожалуйста, не отнимай у меня мою сказку!»



ЧИТАЕМ КНИГИ С ПСИХОЛОГОМ

К кому из русских классиков и каким литературным героям есть вопросы у вас? Пишите на info@psychologies.ru

Что сделало бы ее счастливей?

Ей нужна новая сказка. И если по приезде ответом на телеграммы бросившего ее человека было: «С Парижем кончено», то по продаже сада пробивается новая сказка: «Я люблю его, это ясно... Это камень на моей шее, я иду с ним на дно, но я люблю этот камень и жить без него не могу». Насколько Любовь Андреевна принимает сказку дочери: «Мы прочтем много книг, и перед нами откроется новый, чудесный мир»? Не без сомнений: «Я уезжаю в Париж, буду жить там на те деньги, которые прислала твоя ярославская бабушка... а денег этих хватит ненадолго». Но сказка спорит с рассудком и побеждает. Будет ли Раневская счастлива? Как заметил Томас Харди: «Есть вещи настолько невероятные, что в них невозможно поверить, но нет вещей невероятных настолько, чтобы они не могли произойти».

Премиальная линия ANTI-AGE*

11 препаратов для управления возрастом



- Мощные антивозрастные комплексы с антиоксидантными свойствами и высокой биодоступностью активных компонентов
- Снижают риск развития возрастных заболеваний
- Высокие концентрации активных веществ защищают от старения
- Высококачественное сырье от ведущих мировых производителей Германии, Норвегии, Японии, Швейцарии

Получи скидку 15% по промокоду ANTIAGE на www.fitomarket.ru

Спрашивайте в аптеках города!

evalar.ru • 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный)

apteka.ru • piluli.ru (доставка по Москве и Московской области)

* Антивозрастная.

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. 123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931

г. Москва, улица Обручева, 16к1 ООО «Пилули», ОГРН 1167746630831. АО «Научно-производственная компания «Натрен», 630117, г. Новосибирск, ул. Тиманова, д. 4, ОГРН: 1025403638875

Информация об организаторе акции, правилах, сроках, месте проведения акции – на сайте www.fitomarket.ru. Период проведения с 1 декабря 2018 по 31 января 2019 года. Количество товара не ограничено.



ФИТОМАРКЕТ
МАГАЗИН ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ
www.fitomarket.ru





Dior

J'
da
ro

телефон горячей линии (г.г. 810 800 2086, 1033 (звонки по России бесплатны)).
www.dior.com Качество товара подтверждено Декларацией о соответствии.
ООО «Селдиго» ОГРН 112773919578. Реклама

НОВЫЙ АБСОЛЮ